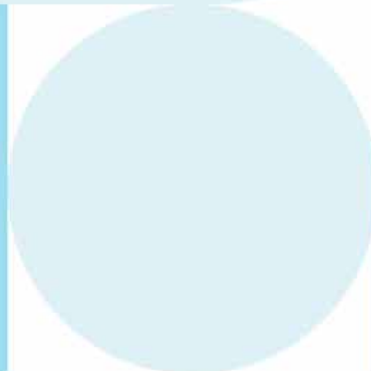
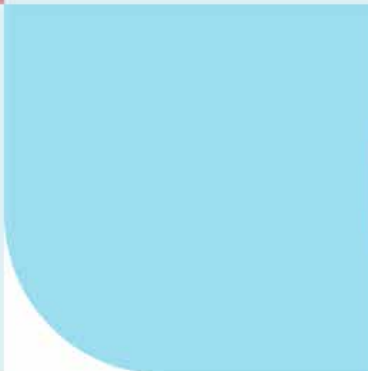
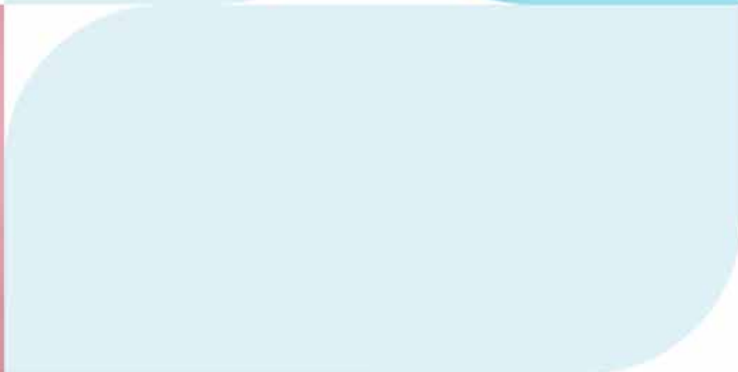




Test report



At-home test



Vitamin B12

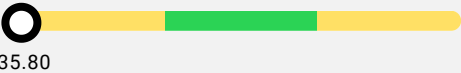
 Labb test

 Blod

Namn: **Sample Report** Datum för test: **03/01/2021** Analys-ID: **31ME8F0U-VB**

Ditt testresultat - Vitamin B12

Vitamin B12 är en vattenlöslig vitamin som finns i mat som kött, fisk, ägg, mjölk och ost. Det är viktigt för att kroppen ska fungera normalt och för att blodet ska bildas. Om du har ett lågt värde kan du känna trötta och ha svårt att koncentrera dig.

Ämne	Ditt värde	Referensvärde	Skala
Vitamin B12	 35.80 pmol/L		

*Referensvärdena gäller för vuxna personer

Livsmedel	µg/ 100 gr	% av RDI
Renkött (torkat)	13,8	552%
Krabba (i konserv)	13,5	540%
Fisk (varmrökt)	11,53	461%

Vitamin B12 som tillskott

Om man har låga nivåer B12 rekommenderas att man tar B12 tillskott under en tid.

Det kan även vara bra att erbjuda kroppen med [magnesiumtillskott](#) för att förbättra vitaminupptaget. Vidare kan man komplettera med [B-vitaminer](#) och ett tillskott med [magnesium](#). B-vitaminer och magnesiumtillskott kan för att vil fungera bra när man tar.

De vanligaste formerna av vitamin B12 är cyanokobalamin och hydroxycobalamin. De båda ges i form av injektioner till de allra flesta patienterna med vitamin B12-brist. Detta beror på att de båda formerna av vitamin B12 absorberas i kroppen i samma utsträckning. Det innebär att de båda formerna av vitamin B12 fungerar på samma sätt i kroppen. För att förbättra vitaminupptaget kan man även ta tillskott av vitamin B12 i form av tabletter.

Vitamin B12 kan även ges i form av injektioner till patienter med vitamin B12-brist. Detta beror på att de båda formerna av vitamin B12 absorberas i kroppen i samma utsträckning. Det innebär att de båda formerna av vitamin B12 fungerar på samma sätt i kroppen.

Toxicitet

Det finns ingen dokumenterad toxicitet för vitamin B12. Det finns dock vissa effekter för vitamin B12 i form av injektioner. Detta beror på att de båda formerna av vitamin B12 absorberas i kroppen i samma utsträckning. Det innebär att de båda formerna av vitamin B12 fungerar på samma sätt i kroppen.

Vitamin B12 - Rekommenderat dagligt intag

Rekommenderat dagligt intag av vitamin B12 för olika åldrar:

Kön/Grupp/Ålder	Rekommenderat dagligt intag
Spädbarn 6-11 månader	0,5 µg
Spädbarn 12-23 månader	0,6 µg
Barn 2-5 år	0,8 µg
Barn 6-9 år	1,3 µg
Barn 10-13 år	2,0 µg
Vuxna	2,0 µg
Gravida	2,0 µg
Ammande	2,6 µg

