



B 12 vítamín

B12 er eitt af B vítamínunum og er í flokki vatnsleysanlegra vítamína. B12 vítamín er m.a. nauðsynlegt fyrir skiptingu frumna. Rauðu blóðkornin eru í hópi þeirra frumna sem skipta sér oftast og því getur skortur á B12 valdið blóðleysi. Einnig er B12 nauðsynlegt í starfsemi taugakerfisins.

B12 vítamín finnst aðallega í kjöti, eggjum og mjólkurafurðum og því er hættu á B12 skorti aukin hjá grænmetisætum sem sneiða hjá öllum dýraafurðum.

Uptaka B12 vítamíns er treg samanborið við önnur vítamín. Ástæðan fyrir því er sú að líkaminn getur endurnýtt það. B12 vítamín sem búið er að nýta skilst út með galli frá lifrinni og er tekið upp aftur í þarmana og endurnýtt. Auk þess framleiða bakteríur í smápörmunum B12 vítamín.

Ráðlagður dagskammtur fyrir fullorðna er 2 míkrógrömm. Meðal dagneysla er um það bil 6 míkrógrömm.

Skortur

Skortur á B12 verður yfirleitt vegna þess að líkaminn getur ekki unnið B12 úr fæðunni eða vegna skorts á B12 í fæðunni. Þetta er algengast hjá roskenndum fólki. Hættan á B12 vítamínskorti eykst ef fyrir hendi er eitthvað af eftirfarandi:

- Skert upptaka í meltingarvegi vegna sjúkdóma í maga eða þörmum
- Mikil inntaka áfengis
- Elli
- Einhæft mataræði sem hefur verið laust við dýraafurðir (kjöt, mjólk, egg) um langa hríð
- Bandormssýking en ormurinn notar B12 vítamín í miklu mæli
- Langtímanotkun ýmissa lyfja getur aukið hættuna á B12 vítamínskorti

Skortur á B12 getur haft alvarlegar afleiðingar í för með sér ef hann er ekki meðhöndlaður. Skortur kemur fram sem þreyta, máttleysi, blóðleysi, mæði, náladofi í útlimum, niðurgangur og aum tunga. Einnig fólur húðlitur, þyngdartap og þunglyndi, skapsveiflur og minnisleysi.

Ýmsir sjúkdómar, til dæmis magabólgur og sjálfsofnæmissjúkdómar geta orsakað skortseinkenni þar sem þeir trufla upptöku B12 úr fæðunni. Sé skorturinn alvarlegur skerðast ónæmisviðbrögð og getur komið fram lömum eða banvænt blóðleysi.

Meðferð

Meðferð við skorti á B12 vítamíni fer eftir því hver orsök er. Sé orsökina að finna í mataræði viðkomandi má lagfæra ástandið með því að breyta því eða taka fjölvítamíntöflur. Í sumum tilvikum eru gefnar B12 vítamín sprautur. Í flestum tilfellum lagar aukin inntaka á B12 vandann en ef skorturinn er mjög alvarlegur og langvarandi geta orðið taugaskemmdir í líkamanum sem ekki ganga til baka. Best er að leita til læknis og finna orsök vandans og fá ráð um meðferð.

Sigríður Ólafsdóttir, hjúkrunarfræðingur