

# Vitamine B<sub>12</sub>



# Vitamine B<sub>12</sub>

## Propriétés

- Aussi appelée cobalamine.
- Est hydrosoluble.
- Est sensible à la chaleur.
- Les pertes lors de préparation culinaire s'élèvent à 12%.
- Les réserves corporelles suffisent pour plusieurs années.
- Se trouve dans les denrées d'origine animale ou dans des aliments fabriqués à l'aide de micro-organismes (p. ex. la choucroute).
- Une glycoprotéine, baptisée «facteur intrinsèque», produite par l'estomac est nécessaire à l'absorption de la vitamine B<sub>12</sub> au niveau intestinal.

## Fonctions

- Importante pour la formation des globules sanguins, la division cellulaire et la régénération des muqueuses.
- Nécessaire à la santé des cellules nerveuses.
- Est utilisée pour la transformation de l'acide folique en sa forme active.
- Abaisse, avec l'acide folique et la vitamine B<sub>6</sub> le taux d'homocystéine (facteur de risque cardiovasculaire).

# Vitamine B<sub>12</sub>

## Symptômes de carence

- Anémie pernicieuse.
- Affections nerveuses (myélose funiculaire).
- Affection des muqueuses (langue enflammée, troubles du goût, diarrhée).
- Carence en acide folique.

## Risques en cas de surdosage

- Aucun risque de surdosage connu.

# Vitamine B<sub>12</sub>

## Apports quotidiens recommandés

<b>Enfants</b>	filles	3 µg	garçons	3 µg
<b>Adolescents</b>	filles	3 µg	garçons	3 µg
<b>Adultes</b>	femmes	3 µg	hommes	3 µg
<b>Femmes enceintes</b>		3,5 µg		
<b>Femmes allaitantes</b>		4 µg		

# Vitamine B<sub>12</sub>

La dose quotidienne pour un homme  
(3 µg) est contenue dans:

	5 g	de foie de veau ou de bœuf
	15 g	de levure de bière
	45 g	de truite
	60 g	de ragout de bœuf
	100 g	d'emmental
	150 g	de steak de porc
	3-4	œufs
	300 g	de cabillaud
	300 g	de cottage cheese
	3 l	de lait entier
	750 g	de séré

