

## Hva er vitamin B12, Kobalamin?



Hørt om kobalamin? Det er også kjent som vitamin B12. Vitamin B12 finnes kun i animalske matvarer, og rødt kjøtt og egg er gode kilder. Kroppen klarer ikke å lage vitamin B12 selv, og trenger derfor jevnlig påfyll gjennom kostholdet.

### B12 finnes kun naturlig i animalske matvarer

Mange vitaminer (særlig B-vitaminer) lages av mikrobenes i vomma hos drøvtyggere. Det er noe av det som gjør dem så viktige. De spiser mat vi ikke kan eller vil spise, og omdanner det til næringsstoffer vi trenger (8).

Rødt kjøtt og egg er gode kilder til vitamin B12. Det er et livsnødvendig vitamin som er viktig for:

- Sørger for et velfungerende nervesystem
- Opprettholde et normalt immunforsvar
- Normal vekst og utvikling hos barn og unge
- Vedlikehold av gamle celler senere i livet.

Et tilstrekkelig påfyll av vitamin B12 er rett og slett avgjørende for en normal utvikling, neurologisk funksjon og bloddannelse (2).

## For lite animalsk mat i kosthold kan gi mangel på vitamin B12

Mangel på vitamin B12 er ikke utbredt i Norge. Ifølge den landsomfattende kostholdsundersøkelsen Norkost 3 får de fleste av oss tilstrekkelig med vitamin B12 gjennom kostholdet (7). Men, ved for lavt inntak av animalske matvarer kan en mangeltilstand oppstå, og de som har lite eller ingen animalsk mat i kostholdet sitt må derfor være ekstra oppmerksom på dette (1,2). Også små barn og eldre kan være utsatt for mangel på vitamin B12 (2,5).

Mangel på B12 kan skyldes to ting:

1. For lavt inntak av animalske matvarer
2. Redusert eller dårlig opptak i tarmen\*

\*intrinisk faktor (IF) er et spesielt protein som binder vitamin B12 og bidrar til absorpsjon i tarmen. IF blir dannet av celler i magen. Mangel på IF kan føre til dårligere opptak av B12.

Noen vanlige symptomer på B12-mangel kan være tretthet, svakhet, blekhet, nummenhet eller prikking i hender og føtter og problemer med balanse og koordinasjon (4).

## Hvordan kan jeg forebygge B12-mangel?

Så lenge du har animalske matvarer som en del av kostholdet ditt, får du sannsynligvis dekket behovet ditt for vitamin B12. Matvarer som rødt kjøtt, fisk, meieriprodukter og egg er gode kilder. Ved lavt eller ingen inntak av animalsk mat bør du i samråd med lege vurdere om tilskudd kan være nødvendig.

Daglig anbefalt inntak av vitamin B12 er avhengig av alder (3):

- Barn opp til 10 år: 1,5-2,5 mikrogram ( $\mu\text{g}$ )
- Ungdom fra 11-17 år: 3-4  $\mu\text{g}$
- Voksne menn og kvinner: 4  $\mu\text{g}$
- Gravide: 4,5  $\mu\text{g}$
- Ammende: 5,5  $\mu\text{g}$

Eksempler på gode kilder til vitamin B12 (oppgitt pr. 100 g). Tall fra Matvaretabellen:

- Kjøttdeig, storfe, 13 % fett, uten tilsatt salt og vann, rå: 2,9  $\mu\text{g}$
- Storfe, høyrygg, rå: 2,2  $\mu\text{g}$
- Lam, fårrikålkjøtt rå: 2,3  $\mu\text{g}$
- Kalkun, bryst, filet, uten skinn, rå: 3,6  $\mu\text{g}$
- Svin, nakkekoteletter, rå: 0,6  $\mu\text{g}$
- Egg, økologisk, rå: 1,5  $\mu\text{g}$
- Lettmelk, 0,5 % fett, vitamin D: 0,6  $\mu\text{g}$
- Makrell, februar – juni, rå: 11  $\mu\text{g}$

## Kilder

1. Helsenorge 2023: Vegetarkost og vegankost: Næringsrikt plantebasert kosthold. <https://www.helsenorge.no/kosthold-og-ernaring/vegetarisk-kosthold/naringsrik-vegetarkost/>
2. NORDIC NUTRITION RECOMMENDATIONS 2023. <https://pub.norden.org/nord2023-003/vitamin-b12.html>
3. Helsedirektoratet 2014. <https://www.helsedirektoratet.no/tema/kosthold-og-ernaering>
4. Melk.no. <https://www.melk.no/Kosthold-og-helse/Melk-og-helse/Mangler-du-vitamin-B12>
5. Bärebring, L., Lamberg-Allardt, C., Thorisdottir, B., et al. (2023). Intake of vitamin B12 in relation to vitamin B12 status in groups susceptible to deficiency: A systematic review. Food Nutr Res, 67. <http://dx.doi.org/10.29219/fnr.v67.8626>
6. Helsenorge 2023. Vegetarkost og vegankost: Næringsstoffer du bør følge med på <https://www.helsenorge.no/kosthold-og-ernaring/vegetarisk-kosthold/pass-pa-naringsstoffer-vegetar/>
7. Helsedirektoratet, Mattilsynet og Universitetet i Oslo (2012). Norkost 3. En landsomfattende kostholdsundersøkelse blant menn og kvinner i Norge i alderen 18-70 år, 2010-11.
8. Gjefsen, Torger 1991. Fôringslære. Landbruksforlaget 1991.

## Les også



## Moderate mengder rødt kjøtt er viktig for helsa

Artikkel

## Gir inntak av rødt kjøtt økt risiko for kreft?

Artikkel

# Hvorfor er jern viktig?

Artikkel

## Visste du dette om sink og kjøtt?

Artikkel