

Vízben oldódó vitamin, melyből egy 70 kilós ember napi szükséglete 2 mikrogramm, azaz 0,002 milligramm, ám a valóságban ennél többet kell a szervezetbe juttatni, mert legfeljebb 25%-a szívódik fel. Optimális hasznosulásához a többi B-vitaminra, A-vitaminra, valamint rézre és vasra is szükség van. Felszívódását az alkohol, az aktív és passzív dohányzás, valamint a hashajtók rontják. Sokféle anyagcsere-folyamat résztvevője. A folsavval együtt a vörösvérsejtek képzésében nélkülözhetetlen, hiányában veszélyes vérszegénység alakulhat ki. Szervezetünk vastagbél-baktériumai ugyan termelnek B12-vitamint, de ennek csak igen kis százaléka hasznosul.

Azoknak a vegetáriusoknak, akik semmilyen állati terméket nem fogyasztanak (veganok), kritikus tápanyaga. Ők elsősorban élesztő fogyasztásával kerülhetik el hiányát. A tejtermékekkel és tojással kiegészített vegetárius étrend már tartalmazhatja a szükséges mennyiséget. Hiányában súlyos vérszegénység, pszichózis, általános gyengeség, fáradtság és levertség léphet fel, és csökkenhet a fehérvérsejtek száma is.

A legtöbb B12-vitamint 100 grammra vonatkoztatva a következő élelmianyagok tartalmazzák:

sertésmáj 0,060 mg borjú- és marhamáj 0,058 mg szardínia 0,028 mg makréla 0,026 mg nyúlhús 0,013 mg füstölt hering 0,012 mg élesztő 0,006 mg lazac 0,005 mg