

Een tekort aan foliumzuur of vitamine B12 kan worden veroorzaakt door:

- verminderde opname uit voedsel, doordat iemand te weinig producten eet die vitamine B12 of foliumzuur bevatten, of doordat de darmen het vitamine B12 en foliumzuur niet goed kunnen opnemen.
- een toegenomen uitscheiding via de nieren van vitamine B12 of foliumzuur. Dit kan veroorzaakt worden door sommige geneesmiddelen of door overmatig alcoholgebruik.
- toegenomen behoefte van vitamine B12 of foliumzuur zoals tijdens een zwangerschap. In die situatie is voor de groei van de foetus extra vitamine B12 en foliumzuur nodig.