

Vitamine B12 is vooral aanwezig in dierlijke producten zoals (rood) vlees, vis, gevogelte, melk en eieren. In sommige graanproducten worden tegenwoordig vitamine B12 en foliumzuur toegevoegd; dit staat dan op de verpakking. Dit is met name van belang voor vegetariërs en veganisten.

Vitamine B12 is nodig voor het aanmaken en herstellen van cellen en weefsel, vooral voor de aanmaak van rode bloedcellen. Daarnaast is vitamine B12 van belang om het zenuwstelsel in een goede conditie te houden.

Een tekort aan vitamine B12 kan bloedarmoede (anemie) veroorzaken. In dat geval worden er minder en te grote rode bloedcellen gemaakt. Een tekort aan vitamine B12 kan schade veroorzaken aan het zenuwstelsel dat zich vaak uit in de vorm een tintelend gevoel of gevoelloosheid in handen en voeten.