

Resultaten



Vitamine B12



Informatie



Vragen over je uitslag?

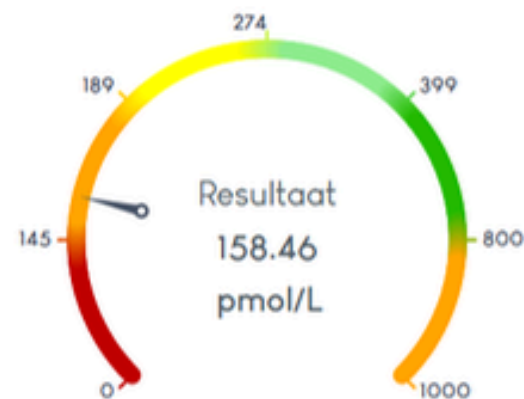
Chat met onze slimme
AI-Health Coach

Start je gesprek

[← Terug naar Resultaten](#)

Vitamine B12

Vitamine B12, ook wel cobalamine genoemd, is een essentiële vitamine die een belangrijke rol speelt in de energieproductie, aanmaak van rode bloedcellen en de werking van het zenuwstelsel. Een tekort aan vitamine B12 kan leiden tot vermoeidheid, concentratieproblemen, tintelingen in handen of voeten en een verminderde weerstand. Een overschot komt zelden voor, maar kan ontstaan bij overmatig gebruik van supplementen. In dit rapport lees je wat jouw persoonlijke B12-uitslag betekent, hoe deze zich verhoudt tot de referentiewaarden en welke leefstijltips kunnen helpen om jouw waarde te optimaliseren.



Stuur ons een bericht...

In dit rapport lees je:

1. Tips om je vitamine B12 te verhogen
2. Top 10 voedingsmiddelen rijk aan vitamine B12
3. Veelvoorkomende symptomen bij een tekort of overschot
4. Meer over vitamine B12 en je gezondheid
5. Waarden die hiermee samenhangen
6. Vitamine B12-suppletie: vormen en dosering
7. Wanneer een nameting zinvol is

Tips om vitamine B12 niveau te verhogen



Menu

Resultaten



Vitamine ...

en welke leefstijltips kunnen helpen om jouw waarde te optimaliseren.



Het resultaat van uw onderzoek is 158.46 pmol/L.

Je resultaat valt in het oranje bereik. Dit betekent dat je waarde licht verlaagd is en niet optimaal voor je energieniveau en zenuwfunctie. Het standaard laboratoriumreferentiebereik voor vitamine B12 ligt tussen 145 en 569 pmol/L. Hoewel jouw waarde nog binnen dit bereik valt, zien we in de praktijk dat klachten al kunnen ontstaan bij waarden onder de 250-300 pmol/L. In dit rapport focussen we op vitaliteit en preventie, niet alleen op ziekte of niet-ziek. Daarom gebruiken we kleurzones