Adresse:
Talstr. 7
01099 Dresden

Kontakt:
Telefon: 015773998502
E-Mail: pdf@energyvital.de

Rechtliches:
Amtsgericht Dresden
USt-ID-Nr.: DE352285297

Overzicht

Vitamine B12 2000 mcg, 100 zuigtabletten

Productnummer: VS2498



Prijs

Hoeveelheid	Prijs per eenheid	Basisprijs
Tot 1	€ 24,95	€ 1.247,50 / 1 Kilogramm
Tot 4	€ 23,70	€ 1.185,00 / 1 Kilogramm
Vanaf 5	€ 22,45	€ 1.122,50 / 1 Kilogramm

Prijzen incl. BTW en excl. verzendkosten

Beschrijving

Vitamine B12 in zijn beste vormen Methylcobalamine en Adenosylcobalamine

Dit zijn de vormen waarin vitamine B12 in voeding voorkomt en door het lichaam wordt gebruikt. Cyanocobalamine, een synthetische vorm van vitamine B12 die in de natuur niet voorkomt, wordt in veel andere producten gebruikt.

Voordelen van biologisch actief B12

Adresse:
Talstr. 7
01099 Dresden

Kontakt:
Telefon: 015773998502
E-Mail: pdf@energyvital.de

Rechtliches:
Amtsgericht Dresden
USt-ID-Nr.: DE352285297

Bij oxidatieve stress kan supplementatie met een gereduceerde vorm van vitamine B12 (zoals methylcobalamine) gunstiger zijn dan het gebruik van een geoxideerde vorm (zoals cyanocobalamine). Studies suggereren bovendien dat het vitamine-B12-gehalte na inname van biologisch actief vitamine B12 sterker stijgt dan na inname van cyanocobalamine. In de lever wordt meer vitamine B12 opgeslagen, terwijl er minder via de urine wordt uitgescheiden (langere halfwaardetijd). De biologische beschikbaarheid is om deze reden hoger.

Opname van vitamine B12

De resorptie van vitamine B12 uit voeding is een complex proces. In de maag wordt vitamine B12 van voedings-eiwitten gescheiden en tijdelijk gebonden aan transporteiwitten (ook R-eiwitten of transcobalamine I genoemd), die in speeksel en slijm van de slokdarm en maag voorkomen. In de twaalfvingerige darm (duodenum) knippen de proteasen van de alvleesklier (spijsverteringsenzymen die daar worden geproduceerd) het vitamine B12 van de R-eiwitten los en koppelen het aan de “intrinsieke factor” (IF), een speciaal eiwit dat in de maag wordt geproduceerd en noodzakelijk is voor de opname van vitamine B12. In het laatste deel van het ileum (kronkeldarm) vindt de opname van vitamine B12 in de enterocyten (darmcellen) plaats door actief transport, nadat het aan specifieke receptoren is gebonden, mits het vitamine aan IF gebonden is. In de enterocyten wordt IF afgebroken, waarbij het vrijgekomen vitamine B12 wordt gebonden aan de transporteiwitten transcobalamine I en II. Dit complex wordt daarna in het bloedplasma afgegeven.

Het gebruik van vitamine B12 door het lichaam

20–25% van het in het bloed aanwezige vitamine B12 is gebonden aan transcobalamine II. Alleen het vitamine B12 dat aan dit eiwit gebonden is, wordt door lichaamscellen opgenomen. Transcobalamine II maakt in het lysosoom van de cel vitamine B12 los en zet het om in methyl- of adenosylcobalamine (lysosomen zijn blaasjes in het cytoplasma die bepaalde stoffen afbreken om ze te hergebruiken of uit te scheiden). Methylcobalamine is vooral nodig in het bloedplasma, cytoplasma en het hersenvocht, terwijl adenosylcobalamine in het weefsel en in de mitochondriën wordt gebruikt.

Als methylcobalamine (in het cytoplasma) fungeert vitamine B12 als cofactor voor de omzetting van homocysteïne naar methionine door het enzym methioninesynthase (zie figuur 2). Methylcobalamine schenkt zijn methylgroep aan homocysteïne, terwijl het overgebleven cobalamine een nieuwe methylgroep van 5-methyltetrahydrofolaat ontvangt. En dan begint de cyclus opnieuw. Dit proces wordt ook (re-)methylatie genoemd. Bij methionine is het hoofddoel de vorming van S-adenosylmethionine (SAMe), de belangrijkste methyldonor die betrokken is bij de synthese van DNA, RNA, myeline, fosfolipiden, eiwitten en neurotransmitters zoals serotonine en dopamine. Methylcobalamine kan op deze manier bijdragen aan normale celdeling en de aanmaak van rode bloedcellen. Bovendien is het nodig voor de normale functies van de hersenen en het zenuwstelsel en heeft het daardoor een positief effect op geheugen, concentratie en stemming. Vitamine B12 beïnvloedt ook de activatie van bepaalde immuuncellen en daarmee de normale functie van het immuunsysteem, omdat het betrokken is bij DNA- en eiwitsynthese.

Vitamine B12 is aanwezig als adenosylcobalamine (in de mitochondriën) en is betrokken bij de omzetting van methylmalonyl-CoA in succinyl-CoA (zie figuur 2). Succinyl-CoA speelt een rol in de citroenzuurcyclus, een reeks biochemische reacties die het energiemetabolisme op cellulair niveau waarborgen. Zo draagt vitamine B12 bij aan het energieniveau en kan het vermoeidheid verminderen.

Actieve en passieve resorptie

De opname van vitamine B12 uit de voeding gebeurt zeer efficiënt, maar de resorptiesnelheid neemt snel af wanneer de inname van vitamine B12 wordt verhoogd, omdat er een verzadiging van de receptoren optreedt. Bij een inname van enkele microgrammen vitamine B12 ligt de resorptiesnelheid tussen 25 en 65%, terwijl deze bij 25 mcg slechts 5% bedraagt. Als de opname niet aan IF is gebonden, vindt deze plaats via passieve diffusie (langs het hele maag-darmkanaal). Deze opnamewijze is echter weinig effectief. Ontbreekt IF, dan wordt slechts 1% van het

Erstellt am 27.11.2026. Dieses Dokument stellt kein Angebot dar. Es gelten die aktuellen Preise im Online-Shop.
Alle prijzen incl. btw plus verzendkosten en eventuele bezorgkosten, indien niet anders vermeld.

Adresse:
Talstr. 7
01099 Dresden

Kontakt:
Telefon: 015773998502
E-Mail: pdf@energyvital.de

Rechtliches:
Amtsgericht Dresden
USt-ID-Nr.: DE352285297

vitamine B12 geabsorbeerd. Bovendien wordt vitamine B12 dat niet aan IF gebonden is sneller afgebroken door eiwitsplitsende enzymen en darmbacteriën. Daarom is een normale productie en functie van IF zeer belangrijk voor de actieve opname van vitamine B12.

In bepaalde situaties kan het nodig zijn ter extra ondersteuning een hooggedoseerd vitamine B12-preparaat (met een dosis van 500–2000 mcg) te gebruiken. Een aanzienlijk deel daarvan kan via passieve diffusie worden opgenomen, waardoor een voldoende inname van B12 bijzonder goed wordt gewaarborgd. Het is aan te raden vitamine B12 samen met folaat en andere B-vitamines of een volledig multivitaminepreparaat te gebruiken.

Voedingskundige eigenschappen

- Vitamine B12 draagt bij aan een normaal energiemetabolisme en heeft een functie bij celdeling.
- Vitamine B12 draagt bij aan een normale functie van het zenuwstelsel en aan een normale psychische functie.
- Vitamine B12 en folaat dragen bij aan een normaal homocysteïne-metabolisme en helpen vermoeidheid en moeheid te verminderen.
- Vitamine B12 draagt bij aan een normale aanmaak van rode bloedcellen en draagt, evenals folaat, bij aan een normale functie van het immuunsysteem.

Voedingswaardedeclaratie

Micronutriënten	per dagportie 1 zuigtablet
Vitamine B12	2000 µg (80000 %*)

*Referentiewaarde volgens Verordening (EU) nr. 1169/2011

Ingrediënten

Zoetstoffen (mannitol en xylitol), bindmiddel (hydroxypropylcellulose), glijmiddel (magnesiumzouten van voedingsvetzuren), kersenaroma, zuurteregelaar (citroenzuur), methylcobalamine, adenosylcobalamine.

Aanbevolen gebruik

Laat 1 zuigtablet per dag onder de tong oplossen. De aangegeven aanbevolen dagelijkse hoeveelheid mag niet worden overschreden. Met zoetstof. Kan bij overmatig gebruik een laxerende werking hebben.

Opmerking

Dit product bevat geen folaat of B6, zodat het gebruik van een multivitamine met folaat en B6 in combinatie met dit B12-product mogelijk blijft.

Bewaaradvies

Koel, droog en beschermd tegen licht bewaren (niet in de koelkast).

Wettelijke informatie

De aanbevolen dagelijkse hoeveelheid mag niet worden overschreden. Voedingssupplementen zijn geen vervanging voor een evenwichtige en gevarieerde voeding en een gezonde levensstijl. Buiten het bereik van jonge kinderen houden.

Adresse:
Talstr. 7
01099 Dresden

Kontakt:
Telefon: 015773998502
E-Mail: pdf@energyvital.de

Rechtliches:
Amtsgericht Dresden
USt-ID-Nr.: DE352285297

Productinformatie

Toepassing:	Immuunsysteem
Toedieningsvorm:	In veganistische capsules.
Micronutriënten:	Vitamine B12
Kwaliteit:	Glutenvrij, Lactosevrij, Veganistisch
Productsoort:	Voedingssupplementen

Erstellt am 27.11.2026. Dieses Dokument stellt kein Angebot dar. Es gelten die aktuellen Preise im Online-Shop.
Alle prijzen incl. btw plus verzendkosten en eventuele bezorgkosten, indien niet anders vermeld.