

Vitamine B profiel:

Signaleer vitamine B tekorten met deze test

Vitamines zijn onmisbare voedingsstoffen die door het lichaam gebruikt worden om gezond te blijven en voor de opbouw van cellen. De bloed test vitamine B profiel kijkt naar vitamine B6, foliumzuur (vitamine B11) en vitamine B12. Hierdoor krijg je inzicht in de status van deze vitamines op dit moment.

Meer over de vitamine B profiel bloed test

Met deze bloed test krijg je inzicht in de status van het vitamine B6, foliumzuur (vitamine B11) en vitamine B12 niveau op dit moment.

Vitamine B6 tekort

Vitamine B6 speelt een rol bij onze vetverbranding, de werking van ons zenuwstelsel en de gezondheid van onze huid. Vitamine B6 zit onder andere in peulvruchten, vis en volkoren graanproducten. Een tekort aan vitamine B6 zou je kunnen merken aan spierkrampen, verstoringen in de werking van je zenuwstelsel en veranderingen van je huid. De vitamine B6 bloed test geeft je inzicht in jouw vitamine B6 niveau op dit moment, waardoor een eventueel tekort of overschot ontdekt kan worden.

Foliumzuur tekort

Foliumzuur (vitamine B11) zorgt ervoor dat voedingsstoffen door het lichaam kunnen worden opgenomen en speelt een rol bij de aanmaak van bloedcellen en DNA materiaal. Bij zwangere vrouwen is foliumzuur ook belangrijk voor de ontwikkeling van het ongeboren kind. Te weinig foliumzuur kan zorgen voor een slechtere opname van verschillende voedingsstoffen. Dit kan gepaard gaan met gewichtsverlies of vermoeidheid. Een ernstig tekort aan foliumzuur kan zorgen voor problemen bij de vorming van bloedcellen.

Vitamine B12 tekort

Vitamine B12 is van belang voor een goede weerstand en zorgt voor een goede werking van het zenuwstelsel. Het draagt bij aan de vorming van gezonde rode bloedcellen en speelt een rol bij de stofwisseling van foliumzuur. Vitamine B12 komt alleen voor in dierlijke producten, zoals vlees, eieren, vis en zuivel. Een tekort aan vitamine B12 komt vaak voor, een kwart van de ouderen in Nederland heeft hiermee te maken. Wegens hun aangepaste eetpatroon hebben vegetariërs en veganisten een vergrote kans op een tekort aan vitamine B12. Een tekort aan B12 kan klachten meebrengen zoals het snel koud hebben, verwardheid, incontinentie, afasie en concentratieproblemen.

Biomarkers

Het Vitamine B profiel bevat de volgende bio-markers

Vitamine B6, Vitamine B12 en Foliumzuur

