

## B12 Duo Actief - 60 tabl

PRV102

Koop dit product op <https://www.nutri4all.nl/prv102-b12-duo-actief-60-tabl>

B12 Duo Actief heeft een fijne aardbeiensmaak en bevat per zuigtablet een totaal van 2000mcg vitamine B12.

## Beschrijving

### Dagdosering

1 zuigtablet (60 dagen)

De dagelijkse dosering niet overschrijden. B12 Duo Actief is niet geschikt voor kinderen onder de 12 (twaalf) jaar en overmatig gebruik kan een laxerend effect hebben. Raadpleeg een deskundige alvorens supplementen te gebruiken in geval van medicijngebruik of ziekte.

De ene helft van B12 Duo Actief is vitamine B12. Nauwkeuriger gezegd: het supplement bevat adenosylcobalamine en methylcobalamine; dat zijn de twee biologisch actieve vormen van vitamine B12. De tweede helft van het duo is vitamine B11. Beter bekend als foliumzuur of folaat. In B12 Duo Actief zit het gepatenteerde ingrediënt QuatreFolic®. Dit ingrediënt bestaat uit 5-methyltetrahydrofolate, afgekort: 5-MTHF. Ook dit is de biologisch actieve vorm van de vitamine in kwestie.

B12 Duo Actief is een zuigtablet met aardbeiensmaak en bevat per één zuigtablet:

- 6.500 mcg vitamine B12 (met breuklijn in elk tablet indien halve dagdosering gewenst is).
- 400 mcg foliumzuur (passend bij het suppletieadvies van de Gezondheidsraad).<sup>1</sup>

Dankzij de sublinguale toedieningsvorm van B12 Duo Actief kunnen de ingrediënten in de mond vrijkomen waar ze beschikbaar zijn voor opname door het mondslijmvlies via passieve diffusie.

### De gezondheidseffecten van vitamine B12 en foliumzuur

Beide helften van B12 Duo Actief zijn betrokken bij uiteenlopende fysiologische processen. Dat uit zich in de volgende gezondheidseffecten. Vitamine B12 en foliumzuur:

Hebben een gunstige invloed op het celdelingsproces;

- Zijn goed voor het homocysteïnemetabolisme;
- Hebben een positieve invloed op het immuunsysteem;
- Dragen bij aan geestelijke veerkracht en fitheid.

Bovendien is vitamine B12 van belang voor de vorming van rode bloedcellen, activeert het de natuurlijke energie in het lichaam en zorgt het mede voor het goed functioneren van het zenuwstelsel.

Daarnaast speelt foliumzuur een belangrijke rol in de aminozuursynthese, ondersteunt het de aanmaak van rode én witte bloedlichaampjes en draagt het bij aan de groei van het kindje tijdens de zwangerschap. Die laatste eigenschap onderstreept het belang van suppletie van foliumzuur voor vrouwen die zwanger willen worden.\*

### De verschillende vormen van vitamine B12

Vitamine B12 bevat het element kobalt. Vandaar dat het ook wel een cobalamine wordt genoemd. Er bestaan 4 verschillende soorten cobalamine: de biologisch actieve vormen adenosylcobalamine en methylcobalamine. Deze cobalamines zijn aanwezig in B12 Duo Actief. De andere 2 vormen zijn: cyanocobalamine en hydroxocobalamine. Deze vitaminen worden pas biologisch actief nadat ze zijn omgezet in de eerder genoemde vormen.

B12 Duo Actief bevat beide biologisch actieve vormen, omdat die betrokken zijn bij verschillende fysiologische processen. Methylcobalamine is bijvoorbeeld, samen met foliumzuur, betrokken bij de hematopoëse. En adenosylcobalamine speelt onder andere een rol bij het

metabolisme van koolhydraten, vetten en aminozuren.

### Foliumzuur in de vorm van QuatreFolic®

Hierboven las u al dat dit voedingssupplement de actieve vorm 5-MTHF bevat (= QuatreFolic®). Wat is het voordeel daarvan? 5-MTHF hoeft niet eerst omgezet te worden in de lever tot het actieve, functionele molecuul. Dus na opname is deze vorm onmiddellijk beschikbaar voor de fysiologische functies waarbij de vitamine betrokken is.<sup>2</sup>

Er is nog een reden waarom foliumzuur aan B12 Duo Actief is toegevoegd. Een tekort ervan kan namelijk de opname van vitamine B12 verminderen of verhullen. Dus met B12 Duo Actief kunt u rekening houden met dit proces en beide vitaminen tegelijkertijd suppleren.

Bronvermelding

<sup>1</sup>.Ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport. (2018, 30 juli). Naar een optimaal gebruik van foliumzuur. Advies | Gezondheidsraad. Geraadpleegd op 8 november 2021, van <https://www.gezondheidsraad.nl/documenten/adviezen/2008/02/21/naar-een-optimaal-gebruik-van-foliumzuur>

<sup>2</sup>.Ferrazzi E, Tiso G, Di Martino D. Folic acid versus 5- methyl tetrahydrofolate supplementation in pregnancy. Eur J Obstet Gynecol Reprod Biol. 2020 Oct;253:312-319. doi: 10.1016/j.ejogrb.2020.06.012. Epub 2020 Jun 13. PMID: 32868164.

## Samenstelling

### Samenstelling per dagdosering (1 zuigtablet)

Vitaminen

Folaat (QuatreFolic® 5 Methyl Tetra Hydro Folaat glucosamine zout)	700 µg = 200% RI
Adenosylcobalamine & Methylcobalamine (Vitamine B12)	6500 µg = 260000% RI

Diversen

Smaakstof (Aardbei aroma)	14 mg*
---------------------------	--------

### Ingrediënten

Vitamine B12, Antiklontermiddel (Siliciumdioxide), Antiklontermiddel (Magnesiumstearaat), Smaakstof (Aardbei aroma), Vulstof (Stearinezuur), Zoetstof (Sorbitol), QuatreFolic® 5 Methyl Tetra Hydro Folaat glucosamine zout

### Allergie informatie

Dit product is vrij van bekende allergenen.

<b>Ingrediënt:</b>	Folaat, Vitamine B12
<b>Vorm:</b>	Zuigtablet