



# SanaCore Methyl & SanaCore Adenosyl

**Lees deze bijsluiter zorgvuldig door, want deze bevat belangrijke informatie voor u.**

- Bewaar deze bijsluiter - het kan nodig zijn om deze nogmaals te lezen.
- Voedingssupplementen niet gebruiken als substituuat voor een gevarieerde voeding.
- Raadpleeg bij combinatie met medicijnen altijd uw arts.

Inhoud van deze bijsluiter

1. Wat is SanaCore Methyl & SanaCore Adenosyl en waarvoor wordt het gebruikt?
2. Wat moet u weten voordat u SanaCore Methyl & SanaCore Adenosyl gebruikt?
3. Hoe worden SanaCore Methyl & SanaCore Adenosyl gebruikt?
4. Hoe bewaart u SanaCore Methyl & SanaCore Adenosyl?

## 1. Wat is SanaCore Methyl & SanaCore Adenosyl en waarvoor wordt het gebruikt?

### Werkzame bestanddelen

SanaCore Methyl 1000 + Foliumzuur

- methylcobalamine 1000mcg
- foliumzuur 100mcg

SanaCore Methyl 3000 + Foliumzuur

- methylcobalamine 3000mcg
- foliumzuur 400mcg

SanaCore Methyl 3000

- methylcobalamine 3000mcg

SanaCore Methyl 5000

- methylcobalamine 5000mcg

SanaCore Methyl 10.000

- methylcobalamine 10.000mcg

SanaCore Adenosyl 1000 + Foliumzuur

- adenosylcobalamine 1000mcg
- foliumzuur 100mcg

SanaCore Adenosyl 3000 + Foliumzuur

- adenosylcobalamine 3000mcg
- foliumzuur 200mcg

SanaCore Adenosyl 3000

- adenosylcobalamine 3000mcg

SanaCore Adenosyl 10.000

- adenosylcobalamine 10.000mcg

Er zijn twee metabolisch actieve vormen van vitamine B12: methylcobalamine en adenosylcobalamine. Deze metabolisch actieve vormen hoeven niet meer omgezet te worden door het lichaam.

**Methylcobalamine** draagt bij aan een normale celdeling en vorming van rode bloedcellen, het goed functioneren van het zenuwstelsel, het homocysteïne metabolisme en is goed voor het geheugen, concentratievermogen, leerprestatie en gemoedstoestand

**Adenosylcobalamine** draagt bij aan extra energie bij vermoeidheid, een normaal energie-leverend metabolisme, een normale werking van het immuunsysteem en zorgt mede voor het goed functioneren van het zenuwstelsel.

**Foliumzuur** en vitamine B12 gebruiken elkaar om goed te kunnen functioneren in het lichaam. Aangeraden wordt om bij vitamine B12 ook altijd foliumzuur te gebruiken.

### **Vitamine B12 is goed voor Energie en metabolisme**

- Vitamine B12 draagt bij tot een normaal energieleverend metabolisme
- Vitamine B12 draagt bij aan extra energie bij vermoeidheid/moeheid

### **Zenuwstelsel**

- Vitamine B12 zorgt mede voor het goed functioneren van het zenuwstelsel
- Vitamine B12 heeft een rol in productie en afbraak van homocysteïne
- Vitamine B12 is goed voor het geheugen, concentratievermogen, de leerprestatie en de gemoedstoestand

### **Celdeling**

- Vitamine B12 draagt bij aan een normale celdeling

### **Bloed**

- Vitamine B12 draagt bij tot een normale vorming van rode bloedcellen

### **Immuunsysteem**

- Vitamine B12 draagt bij tot de normale werking van het immuunsysteem

## 2. Wat moet u weten voordat u SanaCore Methyl & SanaCore Adenosyl gebruikt?

### **Gebruik SanaCore Methyl & SanaCore Adenosyl niet**

Als u gevoelig bent voor één van de bestanddelen. Cobalamine mag niet ingenomen worden bij erfelijke nervus opticus atrofie (ziekte van Leber) en een kobalt- of cobalamineovergevoeligheid.

Gebruik bij kinderen jonger dan 6 jaar een lage dosering; raadpleeg bij vragen hieromtrent uw arts.

### **Bijwerkingen**

**Vaak (1-10%):** (bij opstarten) Hoofdpijn, Acné, Acneïforme Dermatitis

In zeldzame gevallen is een beginverergering van al bestaande lichamelijke en psychische klachten mogelijk.

In geval er bij u een bijwerking optreedt die u als ernstig ervaart informeer dan uw arts.

### **Overdosering**

Overdosering en/of vergiftiging is niet mogelijk<sup>1</sup>.

### **Overige bestanddelen**

Emdex® (polysachariden), natuurlijk smaakaroma: kers, antiklontermiddel: magnesiumstearaat

### **Bevat geen**

gist, suiker, gluten, lactose, soja, conserveermiddelen of kunstmatige geur-, kleur- en zoetstoffen.

## Geslacht voor

Vegetariërs, veganisten

## Zwangerschap

Vitamine B12 is zowel voor als tijdens de zwangerschap belangrijk. Uit onderzoeken<sup>2,3,4,5</sup> is gebleken dat een tekort aan vitamine B12 geassocieerd wordt met onvruchtbaarheid, miskramen en neurale buis defecten.

## Borstvoeding

Vitamine B12 en foliumzuur worden meegegeven in de moedermelk. Er is hierom een verhoogde behoefte aan vitamine B12 en foliumzuur tijdens de periode van borstvoeding. Methylcobalamine en adenosylcobalamine kunnen worden gebruikt tijdens de periode van lactatie.

## Rijvaardigheid en het gebruik van machines

Op basis van het farmacodynamisch profiel en/of bijwerkingenprofiel is het niet waarschijnlijk dat methylcobalamine en adenosylcobalamine een effect hebben op de rijvaardigheid en op het vermogen om machines te bedienen.

## Maximale dagdosering

### SanaCore Methyl 1000 + Foliumzuur

- bevat 100mcg foliumzuur, zie onderstaande tabel voor de maximale dagdosering van foliumzuur.

### SanaCore Methyl 3000 + Foliumzuur

- bevat 400mcg foliumzuur, zie onderstaande tabel voor de maximale dagdosering van foliumzuur.

### SanaCore Methyl 3000

- 12 smelttabletten per dag

### SanaCore Methyl 5000

- 8 smelttabletten per dag

### SanaCore Methyl 10.000

- 4 smelttabletten per dag

### SanaCore Adenosyl 1000 + Foliumzuur

- bevat 100mcg foliumzuur, zie onderstaande tabel voor de maximale dagdosering van foliumzuur.

### SanaCore Adenosyl 3000 + Foliumzuur

- bevat 200mcg foliumzuur, zie onderstaande tabel voor de maximale dagdosering van foliumzuur.

### SanaCore Adenosyl 3000

- 12 smelttabletten per dag

### SanaCore Adenosyl 10.000

- 4 smelttabletten per dag

## Foliumzuur

### Leeftijd

### Bovengrens (mcg per dag)\*

0-5 maanden	85
6-11 maanden	130
1 tot 3 jaar	200
4 tot 8 jaar	350
9 tot 13 jaar	600
14 tot 18 jaar	900
19 tot >70 jaar	1000
Zwanger	1000
Borstvoedend	1000

\* Bij foliumzuur is de gemiddelde behoefte gebaseerd op het handhaven van een wenselijk geacht foliumzuurniveau in het bloed en het voorkomen van een te hoog homocysteïnegehalte van het bloed.

Hierbij is uitgegaan van een gemiddelde opname van 50% foliumzuur uit de voeding.

\* De belangrijkste reden dat deze foliumzuurwaardes als bovengrens vastgesteld zijn is het gevaar van maskeren van een vitamine B12-tekort bij een hogere inname.<sup>6</sup>

De maximale dagdosering niet overschrijden.

## **3. Hoe wordt SanaCore Methyl & SanaCore Adenosyl gebruikt?**

Eén smelttablet onder de tong laten smelten, bij voorkeur voor of na ontbijt of lunch. Voor optimale inwerking de eerste 15 minuten na inname niet eten of drinken.

Of zoals geadviseerd.

## **4. Hoe bewaart u SanaCore Methyl & SanaCore Adenosyl?**

SanaCore Methyl & SanaCore Adenosyl buiten bereik en zicht van kinderen houden. Niet bewaren boven 25°C. Bewaren in originele blisterverpakking. De uiterste gebruiksdatum staat op de blister vermeld.

SanaCore Methyl & SanaCore Adenosyl zijn producten van SanaCore B.V., Duinweg 22, 1871AC Schoorl.

*De tekst van deze bijsluiter is voor het laatst herzien in juli 2016.*

<sup>1</sup> Gezondheidsraad. Voedingsnormen: vitamine B6, foliumzuur en vitamine B12. Publicatienr. 2003/04, Gezondheidsraad, Den Haag 2003

<sup>2</sup> Cobalamin status during normal pregnancy and postpartum: a longitudinal study comprising 406 Danish women, Milman N, Byg K-E, Bergholt T, Eriksen L, Hvas A-M. Eur J Haematol 2006; 76: 521-525

<sup>3</sup> Neural-tube defects are associated with low concentrations of cobalamin (Vitamin B12) in amniotic fluid, M. T. Steen, A. M. Boddie, A. J. Fischer, W. Macmahon, D. Saxe, K. M. Sullivan, P. P. Dembure AND L. J. Elsas Prenat. Diagn. 18: 545-555 (1998)

<sup>4</sup> Vitamin B12 deficiency in children and adolescents, Sonja A. Rasmussen, Paul M. Fernhoff, and Kelley S. Scanlon J Pediatr 2001;138:10-7. 9/19/112160

<sup>5</sup> Vitamin B12 deficiency: Is it underestimated in pregnant women?, Robert H. Glew, Denis M. McCarthy & Dorothy J. Vanderjagt, (Received 26 October 2004; accepted 28 December 2004), ISSN 0001-6349 print/ISSN 1600-0412 online # 2006 Taylor & Francis DOI: 10.1080/00016340500438074

<sup>6</sup> European Commission - Scientific Committee on Food - Opinion of the Scientific Committee on Food on the Tolerable Upper Intake Level of Folate. 28 november 2000