



B12 supplementen

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 vervanging voor een gevarieerde voeding.
- Raadpleeg bij combinatie met medicijnen altijd uw arts.

Inhoud van deze bijsluiter

1. Waar worden B12 supplementen voor gebruikt?
2. Hoe worden B12 supplementen gebruikt?
3. Wat moet u weten voordat u B12 supplementen gebruikt?
4. Werkzame bestanddelen per B12 supplement.
5. Hoe bewaart u B12 supplementen?
6. Over B12 Vitamins

1. Waarvoor worden B12 supplementen gebruikt?

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 goedmoedstoestand

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. Hoe worden B12 supplementen 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. Tenzij anders geadviseerd. De maximale dagdosering van 1 tablet niet overschrijden.

3. Wat moet u weten voordat u B12 supplementen gebruikt?

Geschikt voor vegetariërs en veganisten

Gebruik B12 supplementen niet:

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

Raadpleeg bij gebruik bij kinderen en bij vragen hieromtrent uw arts.

Zwangerschap en borstvoeding

Raadpleeg voor gebruik tijdens zwangerschap en borstvoeding altijd een arts of deskundige alvorens dit product te gebruiken.

4. Werkzame bestanddelen per product:

Er zijn twee metabolisch actieve vormen van vitamine B12: methylcobalamine en adenosylcobalamine. Deze vormen hoeven niet meer omgezet te worden door het lichaam. Ook vitamine B6 en foliumzuur zijn aanwezig in hun biologisch actieve vorm en direct beschikbaar voor het lichaam. Deze vitamines dragen allen bij aan een normale homocysteïne.

B12 combi met folaat en P5P

Vitamine B6 (P5P)	5 mg
Vitamine B12 (Methylcobalamine)	10.000 mcg
Vitamine B12 (Adenosylcobalamine)	5000 mcg
Foliumzuur (5-MTHF Quatrefolic®)	200 mcg

Adenosyl 10.000 + 5-MTHF + P5P

Vitamine B6 (P5P)	5 mg
Vitamine B12 (Adenosylcobalamine)	10.000 mcg
Foliumzuur (5-MTHF Quatrefolic®)	200mcg

Adenosyl 1000 + foliumzuur

Vitamine B6 (P5P)	1.4 mg
Vitamine B12 (Adenosylcobalamine)	1000 mcg
Foliumzuur (5-MTHF Quatrefolic®)	200mcg

Adenosyl 3000 + 5-MTHF

Vitamine B6 (P5P)	2.8 mg
Vitamine B12 (Adenosylcobalamine)	3000 mcg
Foliumzuur (5-MTHF Quatrefolic®)	200mcg

B12 combi 5000 met folaat zonder B6

Vitamine B12 (Adenosylcobalamine)	2500 mcg
Vitamine B12 (Methylcobalamine)	2500 mcg
Foliumzuur (5-MTHF Quatrefolic®)	200mcg

Cyanocobalamine

Vitamine B12 (cyanocobalamine)	1000 mcg
--------------------------------	----------

Methyl 10.000 + 5-MTHF + P5P

Vitamine B6 (P5P)	5 mg
Vitamine B12 (Methylcobalamine)	10.000 mcg
Foliumzuur (5-MTHF Quatrefolic®)	200 mcg

Methyl 1000 + Foliumzuur + P5P

Vitamine B6 (P5P)	1.5 mg
Vitamine B12 (Methylcobalamine)	1000 mcg
Foliumzuur (5-MTHF Quatrefolic®)	100 mcg

B12 combi 6000 + folaat + P5P

Vitamine B6 (P5P)	5 mg
Vitamine B12 (Methylcobalamine)	3000 mcg
Vitamine B12 (Adenosylcobalamine)	3000 mcg
Foliumzuur (5-MTHF Quatrefolic®)	200 mcg

Methyl 3000 + 5-MTHF

Vitamine B6 (P5P)	2.8 mg
Vitamine B12 (Methylcobalamine)	3000 mcg
Foliumzuur (5-MTHF Quatrefolic®)	200 mcg

Overige bestanddelen

bindmiddel (Isomalt), Zwarte bessen extract,
Antiklontermiddelen (Vegetarische Magnesiumstearaat, Silica), Smaakstof (Kersenaroma).

Bevat geen

gist, suiker, gluten, lactose, soja, conserveermiddelen of kunstmatige geuren en kleurstoffen.

5. Hoe bewaart u B12 supplementen?

Supplementen buiten bereik en zicht van kinderen houden. Niet bewaren boven 25°C. Bewaren in originele verpakking. De uiterste gebruiksdatum staat op de verpakking vermeld.

6. Over B12 Vitamins

Alle producten van B12 Vitamins zijn ontwikkeld door een team van deskundigen in lifestyle, voedingstechnologie en medische biologie. Zij zorgen ervoor dat B12 vitamines van hoogwaardige kwaliteit zijn. De supplementen worden in eigen huis geproduceerd in onze eigen geavanceerde clean-rooms in Rotterdam.

B12 supplementen zijn producten van Fittergy (onderdeel van EHF Nutrition B.V.).

Otto van Tussenbroekstraat 121,
3059LR Rotterdam.

De tekst van deze bijsluiter is voor het laatst herzien in augustus 2020.