

Allergie-informatie

Flinndal Vitamine B12 Zuigtablet bevat geen allergenen (zoals gluten, vis, lactose of pinda). Is geschikt voor vegetariërs en veganisten. De vitamine B12 in dit tablet wordt gewonnen uit bacteriën.

Bijsluiter

Flinndal Vitamine B12 Zuigtablet bevat 1000 mcg vitamine B12 en 100 mcg vitamine B11 (foliumzuur). Deze twee vitaminen werken nauw met elkaar samen. Foliumzuur helpt, net als B12, om vermoeidheid te verminderen en draagt bij aan een fit gevoel.

Flinndal Vitamine B12 Zuigtablet bevat per tablet van 186 mg:

Vitaminen	Verbinding	mcg	% ADH*
B12	Methylcobalamine	1000	40.000
Foliumzuur (B11)	Polyglutamaat	100	50

* % ADH = aanbevolen dagelijkse hoeveelheid volgens de Europese Richtlijn Etikettering 2008/100/EC (of Warenwetbesluit).

Wetenschappelijk onderzoek

De gezondheidsclaims die wij doen over de voedingsstoffen in Flinndal Vitamine B12 Zuigtablet zijn als wetenschappelijk bewezen beoordeeld door de Europese Unie (EFSA, European Food Safety Authority).

Wist je dat?

- Vitamine B12 wordt opgenomen in de maag door een stofje in het maagsap?
- Je bij het ouder worden minder B12 opneemt daar de productie van maagsap af kan nemen?
- Vitamine B12 alleen in dierlijke producten voorkomt?

Vitamine B12 is dus een vitamine waarbij je goed in de gaten moet houden of je deze voldoende binnenkrijgt. Twijfel je hierover? Dan kan je altijd een bloedtest laten afnemen bij je huisarts. Als blijkt dat je een tekort hebt aan vitamine B12, dan is het zinvol om een hoog gedoseerd vitamine B12 supplement te slikken en zo het vitamine B12 niveau in je lichaam weer op peil te brengen.

Wie is Flinndal?

Hoge kwaliteit

Flinndal is één van de grootste leveranciers van voedings-supplementen in Nederland. Flinndal gelooft in producten van hoge kwaliteit met een optimale dosering voor een eerlijke prijs. Daarom is ervoor gekozen om alleen ons eigen merk voedingssupplementen te verkopen. Zo weten we zeker dat we producten verkopen volgens de laatste wetenschappelijke inzichten die voldoen aan alle kwaliteitseisen.

Fijne service

Bij kwaliteit hoort ook fijne service. Daarom is onze klantenservice gratis bereikbaar en mag je elk pakket tot 30 dagen na ontvangst kosteloos retourneren. Bestel je voor 22:00 uur? Dan heb je de bestelling de volgende dag al in huis (bezorgdagen zijn van dinsdag t/m zaterdag).

Kies voor de kwaliteit van Flinndal

- ✓ HACCP gecertificeerde productie
- ✓ Geen onnodige toevoegingen
- ✓ Veilig gedoseerd
- ✓ Samengesteld o.b.v. wetenschappelijk onderzoek

Vitamine B12 Zuigtablet bestellen?

www.flinndal.nl

klantenservice@flinndal.nl

**Bel gratis: 0800-7080, werkdagen 9:00 - 19:00 uur
en op zaterdag 10:00 - 16:00 uur.**

**Gezondheid is belangrijk en dat vraagt om kwaliteit.
Die kwaliteit vind je bij Flinndal.**

FLINDAL®
Zuiver voor jou

Flinndal Vitamine B12 Zuigtablet

**Voor vegetariërs, veganisten of
bij een tekort aan vitamine B12**



Vitaminen? www.flinndal.nl

Het belang van vitamine B12

Vitamine B12 is een vitamine uit het vitamine B-complex. Het is een in water oplosbare vitamine. Dit betekent normaal gesproken dat het lichaam deze vitamine niet of nauwelijks kan opslaan. Vitamine B12 is hier een uitzondering op. Er wordt net als bij de in vet oplosbare vitaminen een voorraad van opgebouwd in het lichaam. Deze voorraad kan slinken als je bijvoorbeeld overstapt op vegetarische voeding.



Wat is het nut van vitamine B12?

Vitamine B12 is betrokken bij een aantal processen in het lichaam:

Energie

Bevordert de energiestofwisseling in het lichaam, want het helpt energie vrij te maken uit eiwitten, koolhydraten en vetten die je via de voeding binnenkrijgt. Vitamine B12 helpt ook vermoeidheid te verminderen en draagt bij aan een fit gevoel.

Weerstand

Ondersteunt het immuunsysteem en zorgt mede voor een goede weerstand.

Celdeling en het bloed

Speelt een rol in de celdeling, zodat weefsels gevormd kunnen worden. Draagt ook bij aan de vorming van rode bloedcellen.

Psychologische functies en zenuwstelsel

Goed voor het geheugen, concentratievermogen en de leerprestaties. Ook goed voor de gemoedstoestand en het zenuwstelsel.

Waar zit het in?

De aanbevolen dagelijkse hoeveelheid vitamine B12 is door de Gezondheidsraad vastgesteld op 2,8 mcg per dag voor volwassenen. We halen het uit dierlijke producten zoals vlees (waren), eieren en zuivel. In 100 gram kabeljauw vind je bijvoorbeeld al 2 mcg vitamine B12 en in een glas melk 0,6 mcg. Mensen die geen vlees eten en ook geen zuivel (kaas, eieren, melk) zoals veganisten of vegetariërs hebben een grote kans op een vitamine B12 tekort. Ook kan vitamine B12 snel worden afgebroken door bepaalde medicijnen, alcohol en pilgebruik.

Voor wie?

Er zijn twee doelgroepen waarbij een aanvulling met een supplement van vitamine B12 aan te raden is.

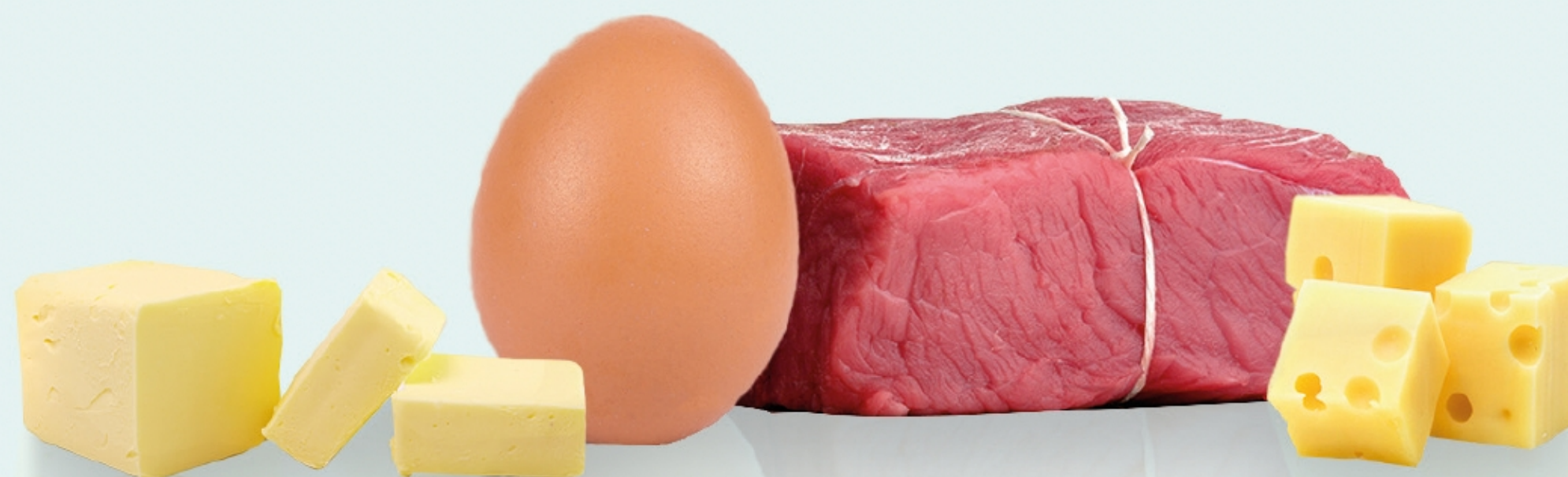
1. Vegetariërs en veganisten

Vitamine B12 komt van nature alleen in dierlijke producten voor. Daarom is het voor vegetariërs en veganisten van belang om op de inname van voldoende vitamine B12 te letten.

2. Mensen met een verstoorde opname van vitamine B12 in het maagarmkanaal

Vitamine B12 wordt alleen opgenomen als het gekoppeld is aan het stofje intrinsic factor. Dit stofje is een bestanddeel van het maagsap. Bij mensen die maagzuurremmers gebruiken om brandend maagzuur tegen te gaan, wordt er minder maagsap aangemaakt en dus ook minder intrinsic factor. Hierdoor kan vitamine B12 minder goed worden opgenomen.

Ook is het zo dat we over het algemeen minder goed in staat zijn om vitamine B12 op te nemen naarmate we ouder worden. Het kan dan raadzaam zijn om de voeding aan te vullen met een Flinndal Vitamine B12 Zuigtablet.



Flinndal Vitamine B12 Zuigtablet



- ✓ Voor rode bloedcellen en zenuwstelsel
- ✓ Voor vegetariërs en veganisten
- ✓ Uitstekend opneembaar (methylcobalamine)
- ✓ Hoog gedoseerd zuigtablet

Flinndal Vitamine B12 Zuigtablet met 1000 mcg vitamine B12 is goed opneembaar en heeft een lekkere pepermuntsmak. Door het zuigtablet begint de opname van vitamine B12 al in de mond en kan het snel en efficiënt in het lichaam worden opgenomen.

Hoewel Flinndal geen voorstander is van hoge doseringen, hebben we in dit geval toch voor 1000 mcg gekozen. Vitamine B12 uit voedingssupplementen (oraal ingenomen) kan **alleen** worden opgenomen als de dosering hoog genoeg is. Ons lichaam is namelijk niet in staat om meer dan 1% op deze manier op te nemen. Er blijft uiteindelijk maximaal 10 mcg over (400% ADH).

Deze hoeveelheid is echt nodig voor mensen die onvoldoende intrinsic factor produceren of duidelijk aantoonbaar vitamine B12 tekort hebben. Dit is overigens nog steeds een heel verantwoorde dosering. De maximaal veilige hoeveelheid van vitamine B12 bedraagt namelijk maar liefst 2000 mcg per dag (dat is 80.000% ADH).