

### [Akceptuję](#)

W ramach naszej witryny stosujemy pliki cookies w celu świadczenia państwu usług na najwyższym poziomie, w tym w sposób dostosowany do indywidualnych potrzeb. Korzystanie z witryny bez zmiany ustawień dotyczących cookies oznacza, że będą one zamieszczone w Państwa urządzeniu końcowym. Możecie Państwo dokonać w każdym czasie zmiany ustawień dotyczących cookies. Więcej szczegółów w naszej [Polityce Prywatności](#)

[Portal](#) [Informacje](#) [Katalog firm](#) [Praca](#) [Szkolenia](#) [Wydarzenia](#) [Porównania międzylaboratoryjne](#)  
[Kontakt](#)



[Laboratoria](#)  
[.net](#)  
[Innowacje](#)  
[Nauka](#)  
[Technologie](#)



[Logowanie](#) [Rejestracja](#) [pl](#)

Newsletter

zapisz się

Naukowy styl życia

Nauka i biznes

- [Nowe technologie](#)
- [Felieton](#)
- [Tygodnik "Nature"](#)
- [Edukacja](#)
- [Artykuły](#)
- [Przemysł](#)

[Strona główna](#) > [Informacje](#)

## Źle skomponowana dieta wegańska grozi niedoborem witaminy B12?

Jeszcze przed świętami Bożego Narodzenia brytyjscy specjaliści ostrzegają, że dieta wegańska musi być dobrze skomponowana, gdyż w innym przypadku grozi wywołaniem

## **szkodliwego dla zdrowia niedoboru witaminy B12. Po świątecznym obżarstwie w styczniu wiele osób postanawia przestawić się na jedzenie wyłącznie warzyw i owoców.**

BBC News powołując się na ekspertów informuje, że nie jest mitem to, że dieta wegańska może spowodować w organizmie znaczny spadek witaminy B12, co grozi licznymi zaburzeniami układu krwiotwórczego, pokarmowego oraz nerwowego. Musi być odpowiednio skomponowana, co nie wszyscy potrafią, szczególnie osoby, które nigdy wcześniej jej nie stosowały. Należy stosować suplementację witaminy B12 lub spożywać tzw. żywność fortyfikowaną, czyli wzbogacaną w tę witaminę.

Brytyjscy specjaliści nie potępiają diety wegańskiej. Przyznają, że ma ona wiele zalet: zawiera dużo błonnika i niewielkie ilości cholesterolu, może zmniejszać ryzyko chorób sercowo-naczyniowych, cukrzycy oraz nowotworów. Osoby na tej diecie zwykle nie mają kłopotów z nadwagą. Dieta ta grozi jednak niedoborem witaminy B12, bardzo ważnej dla funkcjonowania organizmu, z czego wiele osób nie zdaje sobie sprawy.

Witamina ta występuje głównie w mięsie zwierzęcym, rybach, jajkach oraz produktach mlecznych. Nie ma jej w warzywach i owocach oraz ziarnach i produktach zbożowych, na których głównie polega dieta wegańska. W krótkim okresie, kilku miesięcy, zwykle nie powoduje większych problemów zdrowotnych. Jednak po kilka latach tak restrykcyjnej diety mogą się pojawić poważne schorzenia, szczególnie anemia i choroby układu nerwowego.

Pierwszymi objawami niedoboru witaminy B12 mogą być bladość skóry o odcieniu żółto-cytrynowym z ogniskami bielactwa, bolesne owrzodzenia w kącikach ust, osłabienie, bóle i zawroty głowy, a także utrata smaku i apetytu (wstręt do mięsa i potraw smażonych), pieczenie języka (tzw. język bawoli) oraz chudnięcie, nudności, biegunki i zaparcia. Niepokojące jest mrowienie i drętwienie rąk i nóg, kłucie w opuszkach palców stóp, niestabilność chodu, świadczące o zaburzeniach neurologicznych. Na zaburzenia psychiczne wskazują obniżenie nastroju, zmiany osobowości, oraz łagodne zaburzenia pamięci i poznawcze.

Prof. Tim Key z Oxford University zwraca uwagę, że niedoborem witaminy B12 zagrożone są głównie osoby, które nagle przechodzą na dietę wegańską nie zgłębiając, na czym polega i jakie mogą być jej konsekwencje. Specjalista podkreśla, że sam jest weganinem. Zauważył, że nie wszystkie strony internetowe zawierają rzetelne informacje o tej diecie. Dodaje, że twierdzenie, iż nie wymaga ona suplementacji, nie jest poparte dowodami naukowymi.

Inny brytyjski specjalista prof. Tom Sanders z King's College London przytacza przykład dziecka karmiącej piersią kobiety z niedoborem witaminy B12, u którego rozwinęła się wymagająca długotrwałego leczenia neuropatia - uszkodzenia nerwów obwodowych.

Źródło: pap.pl

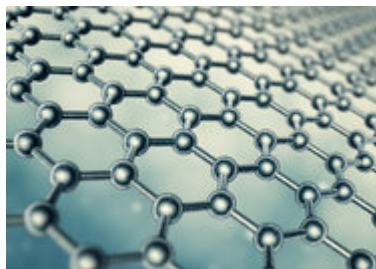
<http://laboratoria.net/aktualnosci/29335.html>



02-07-2024

## Ekran dotykowy bez problematycznego indu

Tańsze i bardziej przyjazne środowisku.



02-07-2024

## Świat atomów i cząsteczek

Jak dzięki różnym metodom obrazowania zobaczyć "całego słonia"



02-07-2024

## Żyjemy w czasach multitożsamości

Ekspert o mediach społecznościowych.



02-07-2024

## Dlaczego Polki rzadziej jedzą mięso niż Polacy?

Równość płci może mieć związek ze swobodą wyboru tego, co się je.



02-07-2024

## [Co 3 osoba dorosła zagrożona chorobami z powodu braku ruchu](#)

Alarmuje Światowa Organizacja Zdrowia.



02-07-2024

## [Cynk może pomóc chronić uprawy przed zmianami klimatu](#)

Informuje "Nature".



02-07-2024

## [Tancerze są mniej neurotyczni niż ogół populacji](#)

Jednocześnie są bardziej ugodowi i ekstrawertyczni.



02-07-2024

## [Rząd planuje, aby minister mógł odwołać dyrektora NCBR](#)

Dyrektor Narodowego Centrum Badań i Rozwoju będzie mógł zostać odwołany.

**Informacje dnia:** [Ekrany dotykowe bez problematycznego indu Świat atomów i cząsteczek Żyjemy w czasach multitożsamości](#) [Dlaczego Polki rzadziej jedzą mięso niż Polacy? Co 3 osoba dorosła zagrożona chorobami z powodu braku ruchu](#) [Cynk może pomóc chronić uprawy przed zmianami klimatu](#) [Ekrany dotykowe bez problematycznego indu Świat atomów i cząsteczek Żyjemy w czasach multitożsamości](#) [Dlaczego Polki rzadziej jedzą mięso niż Polacy? Co 3 osoba dorosła zagrożona chorobami z powodu braku ruchu](#) [Cynk może pomóc chronić uprawy przed zmianami klimatu](#) [Ekrany dotykowe bez problematycznego indu Świat atomów i cząsteczek Żyjemy w czasach multitożsamości](#) [Dlaczego Polki rzadziej jedzą mięso niż Polacy? Co 3 osoba dorosła zagrożona chorobami z powodu braku ruchu](#) [Cynk może pomóc chronić uprawy przed zmianami klimatu](#)

**Partnerzy**