

[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>



10-01-2025

Jak bakteria robi przemeblowanie w swojej komórce?

Polski zespół naukowców odkrył istotę maszynerii produkującej białka.



10-01-2025

Na dezinformację szczególnie narażeni młodzi ludzie

Większość młodych ludzi czerpie informacje z Internetu.



23-12-2024

Zdrowych i Pogodnych Świąt Bożego Narodzenia

Najserdeczniejsze życzenia zdrowych, radosnych i pogodnych Świąt Bożego Narodzenia.



23-12-2024

Zapraszamy na wyjątkową edycję Targów PCI

[Days 2025!](#)

Odbędą się one w dniach 11-13 czerwca w Expo XXI w Warszawie.



23-12-2024

[Zawał już dawno przestał być chorobą mężczyzn](#)

Kobiety często nie czują typowych bólów co skutkuje gorszymi wynikami.



23-12-2024

[Świąteczna apteczka](#)

Szczypta umiaru i coś na zgage



23-12-2024

[Radioaktywny pluton się nie ukryje](#)

Naukowcy znajdują go nawet na lodowcach



23-12-2024

Złoty Medal Chemii przyznany po raz 14

Wyłoniono autorów najlepszych prac licencjackich i inżynierskich.

Informacje dnia: [Jak bakteria robi przemeblowanie w swojej komórce? Na dezinformację szczególnie narażeni młodzi ludzie Zdrowych i Pogodnych Świąt Bożego Narodzenia Zapraszamy na wyjątkową edycję Targów PCI Days 2025! Zawał już dawno przestał być chorobą mężczyzn](#)
[Świąteczna apteczka](#) [Jak bakteria robi przemeblowanie w swojej komórce? Na dezinformację szczególnie narażeni młodzi ludzie Zdrowych i Pogodnych Świąt Bożego Narodzenia Zapraszamy na wyjątkową edycję Targów PCI Days 2025! Zawał już dawno przestał być chorobą mężczyzn](#)
[Świąteczna apteczka](#) [Jak bakteria robi przemeblowanie w swojej komórce? Na dezinformację szczególnie narażeni młodzi ludzie Zdrowych i Pogodnych Świąt Bożego Narodzenia Zapraszamy na wyjątkową edycję Targów PCI Days 2025! Zawał już dawno przestał być chorobą mężczyzn](#)
[Świąteczna apteczka](#)

Partnerzy