



Primärvårdens dietistenhet 2024-03-08

Vitamin B12

Vitamin B₁₂ (kobalamin) är ett vattenlösligt vitamin som medverkar i bildningen av nya celler, exempelvis röda blodkroppar. B₁₂ är viktigt för hjärnan och nervsystemets funktion både hos mamma och barn.

Vitamin B₁₂ finns bara i animaliska livsmedel. De bästa källorna i vår kost är fisk, äggula, kött och mjölk. De som äter vegankost behöver välja berikade alternativ till mejeriprodukter eller ta kosttillskott.

Rekommendationer för intag av vitamin B₁₂

Gravida kvinnor: 4,5 µg/dag

Ammande kvinnor: 5,5 µg/dag

I vilken mat finns vitamin B₁₂?

Fisk	µg/portion	Kött	µg/portion	Mejerivaror	µg/portion
Lax	9,2/125g	Kyckling	0,3/125g	Mjök	0,9/2 dl
Sill, inlagd	7,5/75g	Griskött	0,9/125g	Yoghurt, fil	0,5/2 dl
Tonfisk, konserv	1,6/75g	Nötkött	1,8/125g	Keso	0,3/0,5 dl
Makrill, tomatsås	4,5/75g			Ost, div. hårda	0,3/ 2 skivor
Sej	1,3/125g	Ägg		Gräddglass	0,4/75g
Räkor	0,7/75g	Ägg helt, 0,7/st kockt		Berikat växtbaserat	
Fiskbullar	0,7/112g	Äggula	0,5/st	alternativ	Ca 0,8/2 dl

För berikade växtbaserade alternativ:
se respektive innehållsförteckning, då
det kan variera och ändras över tid