

Tilskud til b12 vitamin

Der er strammet op på tilskudsreglerne til B12 vitamin. Der kan fremover kun gives tilskud til B12vitamin-injektioner og betolvex, hvis man **har pernicious anæmi**, fået **fjernet dele af tarmen** eller har **cøliaki**.

Der er derfor mange, der tidligere har fået tilskud, der ikke længere er berettiget til det.

Hvis du får B12 vitamin og ikke længere kan få tilskud, vil vi anbefale at du holder en pause med B12 vitamin, for at se om du stadigvæk har brug for ekstra b12vitamin.

B12vitamin findes naturligt i magert kød, mejeriprodukter og ost, æg og fisk. Det daglige behov for B12 vitamin er ganske lavt og dækkes nemt via kosten.

Hvis du er i tvivl om du mangler B12vitamin, kan vi tage en blodprøve der viser niveauet.

B12 vitamin er forholdsvis dyrt i Danmark, men kan købes billigere og i håndkøb i vores nabolande, fx i Tyskland. Vi anbefaler dog at man køber kosttilskuddet via et apotek.