

# Vitamiin B12

**B12-vitamiin (Vit B12) on vajalik närvisüsteemi ja vereloome normaalseks funktsiooniks.**

B12-vitamiini leidub loomses toidus. B12-vitamiini puudus organismis võib kujuneda imendumishäirete või puuduliku sisalduse tõttu toidus. Prooviandmiseks on soovitatav eelnevalt paastuda 8 tundi.