Πώς γίνεται η διάγνωση;

Ο γιατρός μπορεί να συστήσει αιματολογικές εξετάσεις όπως:

- Μέτρηση επιπέδων Βιταμίνης B12
- Ομοκυστεΐνη
- Άλλες ειδικές αιματολογικές εξετάσεις

Πώς μπορείτε να προλάβετε την έλλειψη;

- Υιοθετήστε ισορροπημένη διατροφή.
- Συζητήστε με τον γιατρό ή τον φαρμακοποιό σας εάν χρειάζεται να γίνει έλεγχος των επιπέδων B12 ή εάν χρειάζεστε συμπληρωματική λήψη (π.χ. ομάδες με αυξημένο κίνδυνο έλλειψης B12)*.

Πότε πρέπει να συμβουλευτείτε τον γιατρό σας;

Εάν παρουσιάζετε επίμονη κόπωση, μούδιασμα, διαταραχές μνήμης ή ισορροπίας ή αν ανήκετε σε ομάδα αυξημένου κινδύνου για έλλειψη B12*, απευθυνθείτε σε επαγγελματία υγείας για αξιολόγηση και, εφόσον χρειάζεται, εργαστηριακό έλεγχο.

* παραπομπή στην ενότητα του εντύπου: Ποίοι έχουν αυξημένο κίνδυνο έλλειψης B12

Το περιεχόμενο στο παρόν έντυπο δε συνιστά, ούτε δύναται να ερμηνευθεί ότι συνιστά ή υποκαθιστά συμβουλή για τη χρήση ενός προϊόντος. Συμβουλευτείτε το Γιατρό ή το Φαρμακοποιό σας.

Πηγές:
- European Food Information Council (EUFIC) (https://www.eufic.org/en/vitamins-and-minerals/article/vitamin-b12-foods-functions-how-much-do-you-need-more)
- NICE - Information for the public (https://www.nice.org.uk/guidance/ng239/informationforpublic)
- NHS (https://www.nhs.uk/conditions/vitamin-b12-or-folate-deficiency-anaemia/causes/)

Sidevit® B12

1.000 mcg B12 & 400 mcg QUATREFOLIC®

ΚΑΘΕ ΦΑΚΕΛΙΣΚΟΣ ΠΕΡΙΕΧΕΙ 1.000 mcg ΒΙΤΑΜΙΝΗΣ B12 & 400 mcg QUATREFOLIC®

ΤΟ ΜΟΝΟ ΜΕ ΣΟΥΚΡΟΣΩΜΙΚΗ ΒΙΤΑΜΙΝΗ B12#



1 φακελίσκος την ημέρα
με περιεχόμενο διαλυόμενο απευθείας στο στόμα

SIDEVIT® B12 (4) 7/2026 3.000

30 ΦΑΚΕΛΙΣΚΟΙ | **ΔΕΝ ΠΕΡΙΕΧΕΙ ΓΛΟΥΤΕΝΗ** | **ΔΕΝ ΠΕΡΙΕΧΕΙ ΛΑΚΤΟΖΗ**

Αρ. Γνωστ. ΕΟΦ: **Sidevit B12** 132944/10-11-2025. Το προϊόν δεν υπόκειται σε διαδικασία αδειοδότησης. Τα συμπληρώματα διατροφής δεν υποκαθιστούν την ισορροπημένη δίαιτα. Τα προϊόντα αυτά δεν προορίζονται για την πρόληψη, αγωγή ή θεραπεία ανθρώπινης νόσου. Συμβουλευτείτε τον γιατρό σας εάν είστε έγκυος, θηλάζετε, βρίσκεστε υπό φαρμακευτική αγωγή ή αντιμετωπίζετε προβλήματα υγείας. Να φυλάσσονται μακριά από τα μικρά παιδιά. Μην υπερβαίνετε την συνιστώμενη ημερήσια δόση.

#Με δίπλωμα ευρεσιτεχνίας

WinMedica

WIN MEDICA ΦΑΡΜΑΚΕΥΤΙΚΗ Α.Ε.
Αγησιλάου 6-8, Μαρούσι 151 23
Τηλ.: 210 7488821 | Fax: 210 7488827
info@winmedica.gr | www.winmedica.gr

Προϊόν έρευνας PHARMANUTRA

ΣΟΥΚΡΟΣΩΜΙΚΗ B12

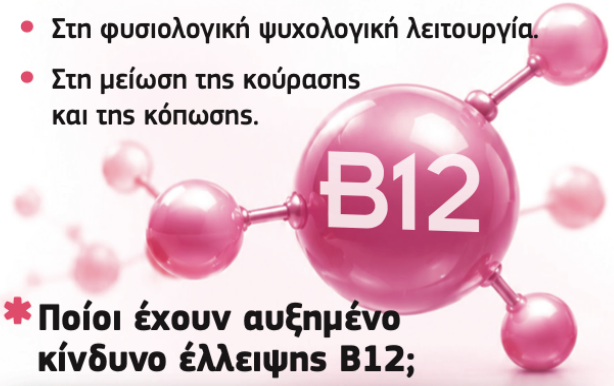


Τι είναι η Βιταμίνη B12;

Η βιταμίνη B12 είναι απαραίτητη για την καλή λειτουργία του οργανισμού.

Συμβάλλει:

- Στον φυσιολογικό σχηματισμό των ερυθρών αιμοσφαιρίων.
- Στη φυσιολογική λειτουργία του νευρικού συστήματος.
- Στον φυσιολογικό μεταβολισμό παραγωγής ενέργειας.
- Στη φυσιολογική ψυχολογική λειτουργία.
- Στη μείωση της κούρασης και της κόπωσης.



*Ποίοι έχουν αυξημένο κίνδυνο έλλειψης B12;

- Άτομα που ακολουθούν χορτοφαγική ή vegan διατροφή
- Ηλικιωμένοι
- Άτομα με γαστρεντερικές παθήσεις (π.χ. γαστρίτιδα, νόσος Crohn)
- Άτομα που έχουν υποβληθεί σε γαστρική παράκαμψη ή άλλες επεμβάσεις στο πεπτικό σύστημα
- Άτομα που λαμβάνουν για μεγάλο χρονικό διάστημα φάρμακα που μειώνουν το γαστρικό οξύ

Πού βρίσκεται η Βιταμίνη B12;

Η B12 βρίσκεται κυρίως σε τρόφιμα ζωικής προέλευσης:

- **Κρέας** (μοσχάρι, κοτόπουλο)
- **Ψάρια** και **θαλασσινά**
- **Αυγά**
- **Γάλα** και **γαλακτοκομικά** προϊόντα
- **Εμπλουτισμένα τρόφιμα** (όπως φυτικά ροφήματα με προσθήκη B12)

Η σωστή απορρόφηση είναι εξίσου σημαντική με την πρόσληψη

Η κατανάλωση επαρκούς ποσότητας B12 δεν αρκεί πάντα. Ο οργανισμός πρέπει να μπορεί και να την απορροφήσει αποτελεσματικά.

Το περιεχόμενο στο παρόν έντυπο δε συνιστά, ούτε δύναται να ερμηνευθεί ότι συνιστά ή υποκαθιστά συμβουλή για τη χρήση ενός προϊόντος. Συμβουλευτείτε το Γιατρό ή το Φαρμακοποιό σας.

Πώς απορροφάται η B12;

Για τη φυσιολογική απορρόφησή της απαιτούνται:

Ο ενδογενής παράγοντας, μία πρωτεΐνη που παράγεται στο στομάχι.

Υγιής λειτουργία του στομάχου και του λεπτού εντέρου.

Τι μπορεί να δυσκολέψει την απορρόφηση;

Χρόνιες γαστρεντερικές παθήσεις

Χειρουργικές επεμβάσεις στο στομάχι ή το έντερο

Μακροχρόνια χρήση φαρμάκων που μειώνουν την παραγωγή γαστρικού οξέος

Η προχωρημένη ηλικία

Γιατί είναι σημαντική η σωστή απορρόφηση;

Όταν η απορρόφηση της B12 είναι μειωμένη:

Δεν αυξάνονται επαρκώς τα επίπεδά της στο αίμα.

Μπορεί να εμφανιστούν νευρολογικές διαταραχές.

Αυξάνεται ο κίνδυνος μεγαλοβλαστικής αναιμίας.

Η κόπωση και η αδυναμία μπορεί να επιμένουν ακόμη και με σωστή διατροφή.