

Alimentation riche en B12

La carence en B12 est pourvoyeuse d'anémie, qui entraînera chez vous fatigue et essoufflement.

Elle est le plus souvent liée, soit à un défaut d'apport de part un régime notamment végétan et parfois végétarien, soit à un défaut d'absorption au niveau de l'estomac, le plus souvent dû à une atrophie des villosités de l'estomac dans le cadre d'un Biermer.

La priorité est, si votre régime alimentaire vous le permet, de rééquilibrer votre assiette afin d'augmenter les apports en B12 par votre alimentation.

Si celle-ci n'est pas suffisante, elle peut être complétée par un apport de B12 par voie orale ou en injection intra-musculaire.

Voici une liste non-exhaustive d'aliments avec leur teneur en B12.

Aliments	Vitamine B12 (en microgramme) pour 100 grammes
Abats	
Foie de bœuf	91 µg
Foie de veau	60 µg
Foie de porc	39 µg
Rognons de bœuf	33 µg
Viandes	
Agneau	2,7 µg
Filet de bœuf	2,0 µg
Salami	1,4 µg
Jambon de porc	0,6 µg
Blanc de dinde	0,5 µg
Poissons	
Maquereau	9 µg
Hareng	8,5 µg
Saumon	4,7 µg
Thon	4,3 µg
Produits laitiers et oeuf	
Emmental	3,1 µg
Camembert	2,6 µg
Edamer	1,9 µg
Cottage cheese	2,0 µg
Oeuf de poule	1,9 µg
Fromage blanc	0,8 µg
Lait entier	0,4 µg
Crème	0,4 µg
Yaourt	0,4 µg