

Tabel 1 Vitamine B12-gehalte en –biobeschikbaarheid uit dierlijke producten

	Vitamine B12 (µg/portie) - volgens NUBEL ¹	Vitamine B12 (µg/portie) - volgens NEVO ²	Vitamine B12 (µg/portie) - volgens Watanabe et al ³	Biobeschikbaarheid (bij < 2µg vitamine B12 per maaltijd)* - volgens Watanabe et al ³
100 g rundslever (rauw)	-	129,5	83 (gekookt)	
100 g mager varkensvlees (rauw)	1	0,4		
100 g mager rundvlees (rauw)	1,8	1,7		
100 g mager lamsvlees (rauw)	2,7	1,9		
100 g mager schapenvlees (rauw)	1,2	2	2,6 (bereid)	56-89%
100 g kipfilet (rauw)	0,6	0,2	9,4 (bereid)	61-66%
100 g kalkoenfilet (rauw)	1,3	1,4		
100 g kabeljauw (gekookt)	2	2		
100 g sardienen	11 (rauw)	15 (in olie, blik)		
100 g forel	1,3 (rauw)	5,7 (bereid)	4,9 (gekookt)	42%
100 g mosselen (gekookt, zonder schelp)	7,2	19,2	10,3-15,7	
1 glas halfvolle melk (150 ml)	0,3 (UHT) 0,6 (gepasteuriseerd)	0,7	0,4	65%
1 potje magere yoghurt (125 g)	0,4	0,3		
1 sneetje gouda kaas (30 g)	0,2	0,5 (jonge) 0,7 (oude)		
1 ei (60 g) (gekookt)	1,3	0,9	1	< 9%

* De biobeschikbaarheid daalt naarmate de inname groter is.

1. www.internubel.be (geraadpleegd d.d. 6 februari 2014)

2. <http://nevo-online.rivm.nl> (geraadpleegd d.d. 6 februari 2014)

3. Watanabe F. Minireview: Vitamin B12 Sources and Bioavailability. *Experimental Biology and Medicine* 2007; 232 (10): 1266-1274