

Wie viel Vitamin B12 brauchen wir täglich?

Dosierempfehlung

Säuglinge

0 bis unter 4 Monate	0,4 µg/t
4 bis unter 12 Monate	0,8 µg/t

Kinder

1 bis unter 4 Jahre	1,0 µg/t
4 bis unter 7 Jahre	1,5 µg/t
7 bis unter 10 Jahre	1,8 µg/t
10 bis unter 13 Jahre	2,0 µg/t
13 bis unter 15 Jahre	3,0 µg/t

Jugendliche und Erwachsene

15 bis unter 19 Jahre	3,0 µg/t
19 bis unter 25 Jahre	3,0 µg/t
25 bis unter 51 Jahre	3,0 µg/t
51 bis unter 65 Jahre	3,0 µg/t
65 Jahre und älter	3,0 µg/t