

# Vitamin B12 Recommendations: Updated

Published [November 11, 2020](#)

[Edited November 12, 2020.]

VeganHealth has updated our vitamin B12 recommendations! We now have a lower threshold to meet the U.S. RDA and an upper suggestion to meet the European Food Safety Authority’s adequate intake.

| Age           | Recommendations |            | Regimens to Meet the Recommendations (IOM-EFSA) |              |              |               |               |               |
|---------------|-----------------|------------|-------------------------------------------------|--------------|--------------|---------------|---------------|---------------|
|               | IOM<br>µg       | EFSA<br>µg | 3x day<br>µg                                    | 2x day<br>µg | 1x day<br>µg | 3x week<br>µg | 2x week<br>µg | 1x week<br>µg |
| 6 months      | 0.4             | None       | 0.2                                             | 0.2          | 0.4          |               |               |               |
| 7-11 mos      | 0.5             | 1.5        | 0.2–0.5                                         | 0.3–1.0      | 0.5–10       |               |               |               |
| 1-3 yrs       | 0.9             | 1.5        | 0.3–0.5                                         | 0.5–1.0      | 0.9–10       |               |               |               |
| 4-6 yrs       | 1.1             | 1.5        | 0.4–0.5                                         | 0.6–1.0      | 1.4–10       | 100–500       | 500–1000      | 1000–2500     |
| 7-8 yrs       | 1.2             | 2.0        | 0.4–0.7                                         | 0.6–1.4      | 1.5–50       | 100–500       | 500–1000      | 1000–2500     |
| 9-10 yrs      | 1.5             | 2.5        | 0.5–0.8                                         | 0.8–1.8      | 2–50         | 250–500       | 500–1000      | 1000–2500     |
| 11-13 yrs     | 1.8             | 3.0        | 0.6–1.0                                         | 0.9–2        | 5–50         | 250–500       | 500–1000      | 1000–2500     |
| 14 yrs        | 2.4             | 3.5        | 0.8–1.2                                         | 1.2–5        | 5–100        | 250–1000      | 500–1000      | 1250–2500     |
| ≥15 yrs       | 2.4             | 4.0        | 0.8–1.3                                         | 1.2–5        | 5–100        | 250–1000      | 500–1250      | 1250–2500     |
| Pregnant      | 2.6             | 4.5        | 0.9–1.5                                         | 1.3–5        | 10–250       |               |               |               |
| Breastfeeding | 2.8             | 5.0        | 1.0–1.7                                         | 1.4–5        | 10–250       |               |               |               |

An explanation of how we came to these new recommendations can be found in [Vitamin B12: Rationale for Recommendations](#).

Notes on vitamin B12

# Оновлено рекомендації щодо вітаміну B12

Опубліковано [11 листопада 2020 р](#)

[Відредаговано 12 листопада 2020 р.]

VeganHealth має оновлені рекомендації щодо вітаміну B12! Тепер у нас є нижній поріг, щоб відповідати добовій нормі RDA США, і верхня пропозиція, щоб відповідати адекватному споживанню Європейського агентства з безпеки харчових продуктів (EFSA).

| Вік                  | Рекомендації |             | Режими відповідно до рекомендацій (IOM-EFSA) |                       |                      |                          |                          |                         |
|----------------------|--------------|-------------|----------------------------------------------|-----------------------|----------------------|--------------------------|--------------------------|-------------------------|
|                      | IOM<br>мкг   | EFSA<br>мкг | 3 рази на день<br>мкг                        | 2 рази на день<br>мкг | 1 раз на день<br>мкг | 3 рази на тиждень<br>мкг | 2 рази на тиждень<br>мкг | 1 раз на тиждень<br>мкг |
| 6 місяців            | 0,4          | немає       | 0,2                                          | 0,2                   | 0,4                  |                          |                          |                         |
| 7-11 міс             | 0,5          | 1.5         | 0,2–0,5                                      | 0,3–1,0               | 0,5–10               |                          |                          |                         |
| 1-3 роки             | 0,9          | 1.5         | 0,3–0,5                                      | 0,5–1,0               | 0,9–10               |                          |                          |                         |
| 4-6 років            | 1.1          | 1.5         | 0,4–0,5                                      | 0,6–1,0               | 1.4–10               | 100–500                  | 500–1000                 | 1000–2500               |
| 7-8 років            | 1.2          | 2.0         | 0,4–0,7                                      | 0,6–1,4               | 1,5–50               | 100–500                  | 500–1000                 | 1000–2500               |
| 9-10 років           | 1.5          | 2.5         | 0,5–0,8                                      | 0,8–1,8               | 2–50                 | 250–500                  | 500–1000                 | 1000–2500               |
| 11-13 років          | 1.8          | 3.0         | 0,6–1,0                                      | 0,9–2                 | 5–50                 | 250–500                  | 500–1000                 | 1000–2500               |
| 14 років             | 2.4          | 3.5         | 0,8–1,2                                      | 1.2–5                 | 5–100                | 250–1000                 | 500–1000                 | 1250–2500               |
| ≥15 років            | 2.4          | 4.0         | 0,8–1,3                                      | 1.2–5                 | 5–100                | 250–1000                 | 500–1250                 | 1250–2500               |
| Вагітність           | 2.6          | 4.5         | 0,9–1,5                                      | 1.3–5                 | 10–250               |                          |                          |                         |
| Грудне вигодовування | 2.8          | 5.0         | 1,0–1,7                                      | 1.4–5                 | 10–250               |                          |                          |                         |

Пояснення того, як ми прийшли до цих нових рекомендацій, можна знайти у [Вітамін B12: Обґрунтування рекомендацій](#).

Примітки щодо вітаміну B12

- A larger version of this table can be found in the Google spreadsheet [B12 Doses and Absorption](#).
- These recommendations are for the cyanocobalamin form of B12 only—the form in fortified foods and most supplements. For other forms, see [Methylcobalamin and Adenosylcobalamin](#).
- If you haven't had a regular source of B12 for more than a few months, take 2,000 µg once a day for 2 weeks to replenish your stores. While there's no definite cutoff for when B12 starts to become unsafe, because people often ask, we'll somewhat arbitrarily say not to take more than 1,000 µg per day over the long-term without guidance from a physician. Large doses of B12 can trigger acne-like symptoms in a small percentage of people.
- Anyone with kidney disease or suspected B12 deficiency or malabsorption should talk to their doctor about an appropriate B12 regimen.
- µg = mcg = microgram = 1/1,000 of a milligram (mg)
- For food labels in the United States, in March of 2020, the [Daily Value](#) for B12 was lowered from the 1968 RDA of 6 µg to the current RDA of 2.4 µg.

More information on [vitamin B12](#). See all our nutrient recommendations for vegans in [Daily Needs](#).

- Збільшену версію цієї таблиці можна знайти в електронній таблиці Google: [B12 - Дози та поглинання](#).
- Ці рекомендації стосуються лише форми B12 ціанокобаламіну — форми у збагачених продуктах харчування та більшості добавок. Про інші форми див. [Метилкобаламін і Аденозилкобаламін](#).
- Якщо ви не отримували регулярного джерела B12 більше кількох місяців, приймайте 2000 мкг один раз на день протягом 2 тижнів, щоб поповнити свої запаси. Хоча немає чіткої межі, коли B12 починає ставати небезпечним, але, оскільки люди часто запитують, ми дещо довільно скажемо, що не треба приймати більше 1000 мкг на день протягом тривалого часу без вказівок лікаря. У невеликого відсотка людей великі дози B12 можуть викликати симптоми, схожі на акне.
- Будь-хто із захворюванням нирок або підозрою на дефіцит або порушення всмоктування B12 повинен поговорити зі своїм лікарем щодо відповідного режиму прийому B12.
- µg = mcg = мкг = мікрограм = 1/1000 міліграма (мг)
- Для етикеток харчових продуктів у Сполучених Штатах у березні 2020 року [добову норму](#) B12 було знижено з RDA 1968 року 6 мкг до поточної RDA 2,4 мкг.

Більше інформації в статті про [вітамін B12](#). Перегляньте всі наші рекомендації щодо поживних речовин для веганів у статті про [щоденні потреби](#).