Вегетаријанците немаат никаква поголема потреба од витамини и минерали од луѓето кои јадат месо, напротив - ако го земеме предвид фактот дека се хранат поразновидно и поздраво, тие имаат многу помали проблеми со недостигот од витамини и здравствени проблеми.

На пример, железото кое се наоѓа во месото многу потешко се апсорбира и затоа докторите препорачуваат да се конзумира од растителни извори како што се мешунките, житарките, семките, лиснатиот зеленчук - спанаќ, салата, блитва, сушено овошје и др.

Најчесто потребното количество витамини и минерали се задоволува со избалансирана прехрана, но можеби не баш секогаш. Поради современите методи на одгледување во земјоделството, поради загаденоста и исцрпеноста на храната, и генерално загаденоста на целата планета (како и поради начинот и темпото со кое живее современиот човек), лекарите препорачуваат витаминско - минерални додатоци на сите, без разлика на видот на исхрана кој го практикуваат.

Б12 е витамин кој се спомнува во исхраната на веганите, лицата кои не јадат ни млеко, ни јајца. Тоа е бидејќи витаминот Б12 природно се наоѓа во немиените растенија од природата и во водата од реките и потоците - нашите претци тој витамин го добивале од водата и од остатоците земја на немиениот зеленчук.
Бидејќи во овие услови на живеење е невозможно да се практикува ни едното ни другото, потребно е да се конзумира дополнителен витамин Б12, кој и во лабораториите се добива на истиот начин, со синтетизација на некоја растителна основа.
Недостигот на витаминот Б12 е редок, но треба да внимаваме на него. Иако постојат докази дека нашето тело само го создава во мали количества, како и дека можеме да го најдеме во некои извори на питка вода, него не го наоѓаме во растителната исхрана во доволни количества.

Збогатени прехрамбени продукти со Б12, или пак апчиња - витамини со Б12 се едноставно решение.

Б12 не е проблем за добро информираните вегани - не се забележани проблеми кај милиони вегани кои се тоа од самото раѓање, односно веганите се повитални и поздрави од вегетаријанците, а уште повеќе од луѓето кои јадат месо.

За веганите кои конзумираат храна збогатена со Б12 (пченкарни снегулки, соино млеко...) и/или Б12 суплементи, многу е помалку веројатно дека ќе страдаат од недостиг на Б12 отколку што е тоа случај кај типичните месојади.

"Institute of Medicine" во поставувањето на прехрамбената препорака за внес на Б12 многу јасно кажува: " Бидејќи 10 до 30 посто од повозрасните луѓе можат да бидат оневозможени да апсорбираат Б12 кој е природно присутен, се советува луѓето над 50 годишна возраст да ги задоволат своите RDA потреби со храна збогатена со Б12 и/или

суплементи кои содржат Б12"

Веганите тој совет би требале да го прифатат и практикуваат од своето раѓање, за добро на самите себеси, како и за доброто на животните.