

→ GUT ZU WISSEN

## 5 FRAGEN zu Vitamin B<sub>12</sub>

Ein Mangel an Vitamin B<sub>12</sub> trifft vor allem Menschen, die wenig tierische Produkte zu sich nehmen. Dr. Keller erklärt, wo das Vitamin vorkommt und wie wir eine ausreichende Versorgung gewährleisten können.

### 1 Wofür braucht unser Körper Vitamin B<sub>12</sub>?

Vitamin B<sub>12</sub>, auch Cobalamin genannt, ist wichtig für die Zellteilung, die Blutbildung sowie die Funktion des Nervensystems. Ein anhaltender Vitamin B<sub>12</sub>-Mangel hat negative Folgen für den gesamten Organismus. Hierzu zählen beispielsweise die gestörte Bildung der roten Blutkörperchen und die – teilweise irreversible – Schädigung des zentralen Nervensystems. Zudem erhöht ein Vitamin B<sub>12</sub>-Mangel das Risiko für Demenz, psychiatrische und Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

### 2 Welche Lebensmittel sind gute Vitamin B<sub>12</sub>-Lieferanten und wie viel davon sollten wir essen, um unseren täglichen Bedarf zu decken?



Milchprodukte sind eine gute Quelle für Vitamin B<sub>12</sub>. Besonders reich daran sind die Käsesorten Camembert und Emmentaler.

Vitamin B<sub>12</sub> kommt fast ausschließlich in tierischen Lebensmitteln vor. Einzelne pflanzliche Lebensmittel können Spuren des Vitamins enthalten, eine ausreichende Vitamin B<sub>12</sub>-Versorgung ist nach derzeitigem Wissenstand dadurch aber nicht zu gewährleisten. Bei vegetarischer Ernährung liefern Milchprodukte und Eier Vitamin B<sub>12</sub>. Die täglich empfohlene Zufuhr von drei Mikrogramm kann zum Beispiel durch 50 Gramm Emmentaler und ein Hühnerei gedeckt werden. Alternativ bieten sich mit Vitamin B<sub>12</sub> angereicherte Lebensmittel, zum Beispiel bestimmte pflanzliche Milchalternativen, an.

### 3 Gibt es Risikogruppen für einen Vitamin B<sub>12</sub>-Mangel?

Hierzu zählen ältere Menschen, die beispielsweise aufgrund von chronischer Gastritis und/oder eingeschränkter Magensäureproduktion das in der Nahrung vorhandene Vitamin B<sub>12</sub> nur unzureichend aufnehmen können. Außerdem Personen, die wenig oder gar keine tierischen Produkte verzehren: Aktuelle Studien zeigen, dass bei etwa 10 bis 20 Prozent der über 65-Jährigen, einem Viertel der Vegetarier und über der Hälfte der Veganer ein Vitamin B<sub>12</sub>-Mangel vorliegt.

### 4 Wie oft sollten sich Personen, mit einem erhöhten Risiko für einen Vitamin B<sub>12</sub>-Mangel untersuchen lassen und was sollte untersucht werden?

Empfehlenswert ist, mindestens einmal jährlich mittels eines Bluttests die Werte von Serum-Vitamin B<sub>12</sub>, Holo-Transcobalamin II (Holo-TC) und Homocystein untersuchen zu lassen. Die kombinierte Bestimmung dieser drei Blutwerte ermöglicht eine zuverlässige Einschätzung der Vitamin B<sub>12</sub>-Versorgung (das Serum-Vitamin B<sub>12</sub> alleine ist nicht aussagekräftig!).

### 5 Wie können Personen, die unzureichend über die Nahrung mit Vitamin B<sub>12</sub> versorgt sind, ihren Bedarf decken?

Alle Menschen, die sich vegan ernähren, sollten ihre Vitamin B<sub>12</sub>-Versorgung durch Nahrungsergänzungsmittel, angereicherte Lebensmittel (z. B. bestimmte Sojadrinks, Frühstücksflocken, Säfte) und/oder die Verwendung einer Vitamin B<sub>12</sub>-Zahnpasta sicherstellen. Auch für Vegetarier und ältere Menschen ist eine Vitamin B<sub>12</sub>-Ergänzung empfehlenswert.

#### Weitere Infos von Dr. Markus Keller zu Vitamin B<sub>12</sub> unter:

<http://www.ugb.de/ernaehrungsberatung/vitamin-b-12-manchmal-wird-es-knapp/>  
<https://www.vebu.de/themen/gesundheit/naehrstoffe/vitamin-b12>

#### Aktuelle Vortrags- und Seminartermine mit Dr. Markus Keller unter: <http://ifane.org/termine>



**Dr. Markus Keller,**  
Ernährungswissenschaftler, Leiter  
des Instituts für alternative und nachhaltige Ernährung (IFANE) in Gießen  
und Autor des Buches „Vegetarische  
Ernährung“ (Ulmer Verlag),  
[www.ifane.org](http://www.ifane.org)