

→ GUT ZU WISSEN

5 FRAGEN zu Vitamin B₁₂

Ein Mangel an Vitamin B₁₂ 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 B₁₂?

Vitamin B₁₂, auch Cobalamin genannt, ist wichtig für die Zellteilung, die Blutbildung sowie die Funktion des Nervensystems. Ein anhaltender Vitamin B₁₂-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 B₁₂-Mangel das Risiko für Demenz, psychiatrische und Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

2 Welche Lebensmittel sind gute Vitamin B₁₂-Lieferanten und wie viel davon sollten wir essen, um unseren täglichen Bedarf zu decken?



Milchprodukte sind eine gute Quelle für Vitamin B₁₂. Besonders reich daran sind die Käsesorten Camembert und Emmentaler.

Vitamin B₁₂ kommt fast ausschließlich in tierischen Lebensmitteln vor. Einzelne pflanzliche Lebensmittel können Spuren des Vitamins enthalten, eine ausreichende Vitamin B₁₂-Versorgung ist nach derzeitigem Wissenstand dadurch aber nicht zu gewährleisten. Bei vegetarischer Ernährung liefern Milchprodukte und Eier Vitamin B₁₂. Die täglich empfohlene Zufuhr von drei Mikrogramm kann zum Beispiel durch 50 Gramm Emmentaler und ein Hühnerei gedeckt werden. Alternativ bieten sich mit Vitamin B₁₂ angereicherte Lebensmittel, zum Beispiel bestimmte pflanzliche Milchalternativen, an.

3 Gibt es Risikogruppen für einen Vitamin B₁₂-Mangel?

Hierzu zählen ältere Menschen, die beispielsweise aufgrund von chronischer Gastritis und/oder eingeschränkter Magensäureproduktion das in der Nahrung vorhandene Vitamin B₁₂ 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 B₁₂-Mangel vorliegt.

4 Wie oft sollten sich Personen, mit einem erhöhten Risiko für einen Vitamin B₁₂-Mangel untersuchen lassen und was sollte untersucht werden?

Empfehlenswert ist, mindestens einmal jährlich mittels eines Bluttests die Werte von Serum-Vitamin B₁₂, Holo-Transcobalamin II (Holo-TC) und Homocystein untersuchen zu lassen. Die kombinierte Bestimmung dieser drei Blutwerte ermöglicht eine zuverlässige Einschätzung der Vitamin B₁₂-Versorgung (das Serum-Vitamin B₁₂ alleine ist nicht aussagekräftig!).

5 Wie können Personen, die unzureichend über die Nahrung mit Vitamin B₁₂ versorgt sind, ihren Bedarf decken?

Alle Menschen, die sich vegan ernähren, sollten ihre Vitamin B₁₂-Versorgung durch Nahrungsergänzungsmittel, angereicherte Lebensmittel (z. B. bestimmte Sojadrinks, Frühstücksflocken, Säfte) und/oder die Verwendung einer Vitamin B₁₂-Zahnpasta sicherstellen. Auch für Vegetarier und ältere Menschen ist eine Vitamin B₁₂-Ergänzung empfehlenswert.

Weitere Infos von Dr. Markus Keller zu Vitamin B₁₂ 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