

NÄHRSTOFFPORTRAIT

VITAMIN B12

DIESER TEXT ENTSTAND IN ZUSAMMENARBEIT MIT DER VEGANEN GESELLSCHAFT SCHWEIZ.

Das von Mikroorganismen hergestellte Vitamin B12 spielt eine wichtige Rolle in der Ernährung, ein Mangel kann irreversible Schäden nach sich ziehen. Da Vitamin 12 in pflanzlichen Lebensmitteln nicht ausreichend enthalten ist, sollten insbesondere VeganerInnen gezielt auf eine ausreichende Zufuhr achten.

ALLGEMEINES

Vitamin B12 ist wichtig für die Zellteilung, die Bildung roter Blutkörperchen sowie die Funktion des Nervensystems. Der menschliche Körper nimmt Vitamin B12 in Verbindung mit dem Intrinsic Factor, einem Transportprotein, im Dünndarm auf. Bei einer grossen Zufuhr von Vitamin B12 (z.B. hochdosierte Nahrungsergänzungsmittel) kann zusätzlich weiteres B12 durch passive Diffusion über die Darmwand aufgenommen werden. Ebenfalls ist eine begrenzte Aufnahme über die Mundschleimhaut möglich, wenn das Vitamin B12 einem Produkt separat zugesetzt wurde.

B12-SPEICHER LEBER

Unsere Leber kann Vitamin B12 speichern. Deswegen können wir problemlos auch längere Zeit ohne B12-Zufuhr auskommen, sofern unsere Speicher vorher gefüllt waren. Bei Erwachsenen macht sich ein Mangel deshalb oft erst nach einigen Jahren bemerkbar. Dies gilt jedoch nicht für Säuglinge und Kinder, die noch keine Reserven anlegen konnten. Sie müssen von Anfang an und kontinuierlich mit genügend Vitamin B12 versorgt werden.

B12-MANGEL

B12 wird ausschliesslich von Mikroorganismen hergestellt (unter anderem auch von bestimmten Bakterien, die im Darm von Tieren leben). Tiere und Pflanzen sind nicht in der Lage, das Vitamin selbst herzustellen. In pflanzlichen Lebensmitteln ist B12 nicht ausreichend enthalten. Auch in fermentierten

Produkten (z.B. Tempeh, Sauerkraut oder Bier) oder Algen kommt es nur in sehr geringen Mengen vor. Hier überwiegen „Vitamin-Analoga“, die zwar biochemisch dem B12 sehr ähneln, jedoch wirkungslos sind (z.B. in Spirulina). Diese Produkte gelten daher als unzuverlässige Quellen.

Ein fortgeschrittener Mangel an B12 kann irreversible Schäden an Nervenbahnen und Psyche zur Folge haben. Auch langfristige Gefahren wie ein erhöhtes Risiko für Herz-Kreislauf-Krankheiten sind möglich. Diese Gefahren werden leider oft unterschätzt. Erste Zeichen eines Mangels können Kribbeln und Kältegefühl an Händen und Füssen, Erschöpfung, oder Konzentrationsstörungen sein. Oft stellt sich ein Mangel jedoch auch unbemerkt ein, sodass Massnahmen zu spät ergriffen werden.

BEDARF & VERSORGUNG

Der menschliche Körper hat einen Vitamin-B12-Bedarf von etwa 3 Mikrogramm (μg) pro Tag. Wird bei einer Blutuntersuchung ein Mangel festgestellt, kann der Bedarf um ein Vielfaches höher sein. Die einfachste und sicherste Variante zur Gewährleistung einer optimalen B12-Versorgung ist die Einnahme von konzentriertem Vitamin B12 in Form eines Nahrungsergänzungsmittels. Alternativ könnte der Bedarf auch mit angereicherten Lebensmitteln wie Energy Drinks, Frühstückscerealien oder Hefeaufstrichen gedeckt werden. Diese enthalten aber meist zu wenig des Vitamins, eine regelmässige Untersuchung der Blutwerte ist in diesem Fall empfehlenswert.

EMPFEHLENSWERTE VERSORGUNGS-VARIANTEN

Wichtig: Vitamin B12 gilt bei einer veganen Ernährung als einzig wirklich notwendiges Nahrungsergänzungsmittel, alle anderen Nährstoffe können normal über die Ernährung aufgenommen werden!

- 3 Mal täglich angereicherte Lebensmittel mit total mindestens 10 µg
- 1 Mal täglich mindestens 25 µg
- 2 Mal wöchentlich 1000 µg



PRODUKTEMPFEHLUNGEN

Untenstehend eine (nicht vollständige) Auswahl veganer Vitamin B12-Nahrungsergänzungsmittel. Alle Produkte sind in der Schweiz erhältlich.

BETTER YOU B12-BOOST

Vitamin B12 direkt und einfach in den Mund sprühen. Erhältlich bei www.evasapples.ch www.larada.org.



BJÖKOVIT B12

Vegi-Kapseln mit Methylcobalamin. Erhältlich bei www.evasapples.ch www.hellovegan.ch www.fabulous.ch www.littleshopofethics.ch www.tofulino.ch

JARROW METHYL

Vitamin B12 als Methylcobalamin. Tabletten zum Lutschen oder Kauen, können auch in einem Smoothie aufgelöst werden. Erhältlich bei www.fabulous.ch.



ZAHNPASTA B12 VON SANTÉ

B12-Aufnahme über die Mundschleimheit. Sinnvoll als Ergänzung zu angereicherten Nahrungsmitteln. Erhältlich bei www.evasapples.ch sowie gut sortierten Bioläden.

Weiterführende Informationen sowie Empfehlungen zur Blutuntersuchung findest du unter www.vegan.ch/b12.

