

Woche 5: Nahrungsergänzungsmittel

Vitamin B12

Ähnlich beachtenswert wie Vitamin D ist das Vitamin B12, da auch hiermit sehr viele Menschen unterversorgt sind. Ganz klar ist dies nicht begrenzt auf Veganer wie man manchmal liest, sondern auch eine „normale“ ungesunde Ernährungsweise fördert einen Vitamin B12 Mangel ...

Was ist Vitamin B12?

Vitamin B12 zählt zu den wasserlöslichen Vitaminen, die normalerweise nicht vom Körper gespeichert werden können. Hier gibt es die Ausnahme, dass Vitamin B12 in kleinen Mengen von der Leber und der Niere gespeichert werden kann. Vitamin B12 wird auch als Cobalamin bezeichnet.

Wofür ist Vitamin B12 wichtig?

Vitamin B12 ist ein äußerst wichtiges Vitamin, wobei eine Unterversorgung gravierende gesundheitliche Folgen haben kann. Es ist an Blutbildung, Immunsystem und Energiestoffwechsel beteiligt, schützt Herz und Gefäße (hier gemeinsam mit Folsäure und Vitamin B6) und ist für das Nervensystem zwingend notwendig.

Eine leichte Unterversorgung führt oft zu einem schwachen Immunsystem, Energielosigkeit und depressiven Verstimmungen.

Wie wird Vitamin B12 aufgenommen?

Im Gegensatz zu den anderen Vitaminen ist die Aufnahme von Vitamin B12 im Darm bzw. von dort ins Blut relativ kompliziert. **Um Vitamin B12 aktiv aufnehmen zu können ist ein Transportprotein – der sog. Intrinsic Faktor – notwendig.** Dieses Transportprotein wird im Magen gebildet. Hieran gebunden wird Vitamin B12 dann in den Dünndarm transportiert und dort ins Blut abgegeben. Diese aktive Aufnahme von Vitamin B12 kann durch viele Faktoren gestört werden: z.B. durch Erkrankungen im Magen-Darm-Bereich, durch

Säureüberschuß im Magen, die Einnahme von diversen Medikamenten; Alter usw.

Wenn dieser normale Weg nicht mehr oder nicht ausreichend funktioniert, kann Vitamin B12 hochdosiert eingesetzt werden. Bekannt ist hier die Vitamin B12 Spritze vom Arzt. Weniger bekannt ist, dass Vitamin B12 auch, wenn es hoch genug dosiert ist, **passiv aufgenommen werden kann**, d.h. ohne Transportprotein. Denn es wird ca. 1 -2% der Vitamin B12 Menge, die aufgenommen wird über die Nahrung passiv über die Schleimhaut des Dünndarms ins Blut abgegeben. Bei üblichen Verzehr mit der Nahrung spielt diese passive Aufnahme keine Rolle – dafür bei hochdosierten Vitamin B12 Produkten.

Welche Nahrungsquellen für Vitamin B12 gibt es?

Vitamin B12 wird ausschließlich durch Mikroorganismen produziert- in der Regel z.B. im Verdauungstrakt von Tieren. Dadurch ist dieses Vitamin auch fast nur in tierischen Lebensmitteln zu finden. Gute tierische Vitamin B12 – Quellen sind Innereien, Fleisch, Fisch, Eier und Milchprodukte (sehr wenig).

Vitamin B12 ist sehr hitzeempfindlich, d.h. durch die Zubereitung/Erhitzung tierischer Lebensmittel wie Fisch und Fleisch geht ein Großteil des Vitamin B12 verloren. Deshalb müssten hiervon größere Mengen verzehrt werden. Dies ist **speziell bei den Fischen und Innereien aufgrund der Schadstoffbelastung nicht zu empfehlen**. Innereien wie Leber und Niere sollten als Entgiftungsorgane des Körpers grundsätzlich nicht auf dem Speiseplan stehen, da sich hier z.B. auch die Schwermetalle anreichern.

Auch **pflanzliche Lebensmittel** enthalten Vitamin B12: Pilze, Wildkräuter, Wurzelgemüse (ungewaschen). Allerdings nur geringe Mengen, so dass sehr große Mengen gegessen werden müssten.

Bessere pflanzliche Quellen können bestimmte Algen sein, z.B. die **Süßwasseralge Chlorella**, die aktives Vitamin B12 in einer relevanten Menge enthalten kann, wobei hier starke Schwankungen auftreten. Deshalb ist ein genauer Blick auf die Nährwerte ratsam. Die Chlorella Süßwasseralge liefert als Superfood hochwertiges Eiweiß und Chlorophyll und ist damit ein toller Energielieferant.



Wie hoch ist der Vitamin B12 Bedarf?

Von Vitamin B12 benötigen wir relativ kleine Mengen. So sind Mengen von 3-7 µg/Tag schon ausreichend für eine gute Versorgung.

Da das Vitamin B12 in der Leber gespeichert werden kann, tritt ein Mangel nicht sofort, sondern erst nach 3-5 Jahren auf. Erste Anzeichen können eingerissene Mundwinkel, Brennen auf der Zunge, Konzentrationsschwäche, Antriebslosigkeit und Depressionen sein.

Wer hat einen erhöhten Vitamin B12 Bedarf?

Viele Menschen sind aufgrund ihrer Lebenssituation von einem Mangel vermehrt betroffen:

- Personen mit veganer Ernährung
- Personen mit Autoimmunerkrankungen/Leaky Gut
- Personen mit Magen-Darm Problemen
- Personen die Säureblocker nehmen,
- Personen mit Nierenerkrankungen
- Ältere Menschen (kaum noch Intrinsik Faktor)
- Diabetiker

Wie ist die ausreichende Versorgung festzustellen?

Vitamin B12 im Blut

Du kannst beim Arzt den Vitamin-B12-Spiegel im Blut bestimmen lassen. Dies wird immer noch häufig gemacht, obwohl es zumindest alleine nicht aussagefähig genug ist. Denn es wird auch das inaktive B12 mitgemessen. Erst wenn der B12 Spiegel wirklich schon extrem niedrig ist, siehst Du das im Bluttest.

Methylmalonsäure im Urin/Blut

Die einfachste Methode um einen Vitamin B12 Mangel festzustellen, ist ein Urintest. Diesen kann man beim Arzt durchführen oder per Internet bestellen. Hier wird der Gehalt an Methylmalonsäure im Urin gemessen. Dieser ist bei einem Vitamin B12 Mangel erhöht. Auch im Blut kannst du die Methylmalonsäure bestimmen lassen.

Holo-Transcobalamin im Blut

Am aussagefähigsten ist es, wenn der Urintest bzgl. Methylmalonsäure erhöht ist, noch eine weitere Bestimmung zu machen: Das sog. Holo-Transcobalamin (Holo-TC) im Blut. Hierbei wird nur das aktive – also für den Körper verfügbare Vitamin B12 gemessen. Wenn dieser Werte zu niedrig ist, dann sind die körpereigenen Vitamin-B12-Speicher bereits leer.

Gefahr durch Überdosierung?

Die Europäische Behörde für Lebensmittelsicherheit (EFSA) konnte keine Grenzwerte für eine **langfristige (jahrelange) tägliche sichere Aufnahme von Vitamin B12** festlegen. D.h. es ist keine Dosierung bekannt ab der bei langfristiger Verwendung Nebenwirkungen auftreten. Somit ist Vitamin B12 eines der sichersten Vitamine.

Die langfristige Verwendung von 1000 µg/Tag oder mehr sind sicher.

Einsatz von Nahrungsergänzungsmitteln?

Da die Versorgung über die Nahrung aufgrund unzureichender Zufuhr oder Problemen mit der Aufnahme nicht sichergestellt ist, bietet sich häufig der Einsatz von Nahrungsergänzungsmitteln oder Arzneimitteln, die der Arzt empfohlen oder verschrieben hat an.

Um sicherzustellen, dass wirklich ausreichend Vitamin B12 - auch bei Mangel an Intrinsic Faktor- aufgenommen wird ist oft die Verwendung eines höher dosierten Produktes von z.B. 500 – 1000 µg/Tag empfehlenswert.

Im Handel sind Produkte als sublinguale Tropfen oder Lutschtabletten. Hier erfolgt die Aufnahme von Vitamin B12 bereits im Mund über die Mundschleimhaut. Natürlich sind auch Vitamin B12 Kapseln möglich, wenn Du lieber etwas schluckst.

Es werden Produkte mit verschiedenen Formen von Vitamin B12 angeboten: Methylcobalamin, Cyanocobalamin oder Hydroxycobalamin. Im Prinzip ist es egal, welche Du davon verwendest, da sie alle im Körper erst einmal in eine Vitamin B12 Grundform abgebaut werden, bevor sie dann für den weiteren Stoffwechsel wiederverwendet werden.

Ich verwende und empfehle gerne hochdosierte Vitamin B12 Tropfen. z.B. diese hier von myfairtrade

<https://bit.ly/2JPZfa4>

Übrigens:

Dies ist ein Affiliate link. D.h. Ich erhalte eine kleine Provision, falls du über diesen link etwas bestellst – es kostet dich aber keinen Cent mehr, du unterstützt mich dadurch nur!

Fazit:

Vitamin B12 ist ein besonders wichtiges Vitamin, das zahlreiche Aufgaben im Körper erfüllt. Die Versorgung der Bevölkerung ist sowohl bei Veganern als auch bei Omnivoren – Gemischtköstlern- meist eher schlecht. Hinzu kommt, dass sehr

viele Faktoren zu einer schlechten Vitamin B12 Aufnahme im Verdauungstrakt beitragen. Deshalb ist es sinnvoll die Vitamin B12 Werte anhand von Urin (Methylmalonsäure) und idealerweise auch Holotrans Cobalamin im Blut testen zu lassen. Dann ist häufig eine Ergänzung der Ernährung über einen gewissen Zeitraum z.B. 1-2 Monate empfehlenswert, um die Speicher wieder aufzufüllen.