

VITAMIN B₁₂

Wie alle Vitamine ist auch B12 lebenswichtig, doch vielleicht nicht so bekannt wie etwa das populäre Vitamin C. Wozu brauchen wir Vitamin B12 und wie viel? Sind B12-Präparate nötig?

Wofür?

Vitamin B12 ist ein wasserlösliches Vitamin. Es unterstützt die Bildung roter Blutkörperchen, die Zellteilung sowie die Entwicklung und Funktion des Nervensystems. Der Körper kann relativ viel Vitamin B12 speichern. Ein Mangel entsteht daher oft erst nach Jahren, wenn die Speicher entleert sind.



Blutbildung



Zellteilung



Entwicklung und
Funktion des Nerven-
systems

Versorgung in Deutschland

Die gesunde Allgemeinbevölkerung ist gut mit Vitamin B12 versorgt. Menschen, die sich vegan oder vegetarisch ernähren, haben jedoch – sofern sie keine Vitamin-B12-Präparate einnehmen – ein erhöhtes Risiko für eine Unterversorgung. Der Grund: Bedeutende Mengen an Vitamin B12 kommen nur in Lebensmitteln tierischen Ursprungs vor. Menschen, die Vitamin B12 zum Beispiel aufgrund einer Magenerkrankung nur vermindert aufnehmen können, zählen ebenfalls zu den Risikogruppen für einen Mangel.

Angemessene Tageszufuhr (Schätzwert)



4 µg

für Jugendliche
und Erwachsene



4,5 µg

in der Schwanger-
schaft



5,5 µg

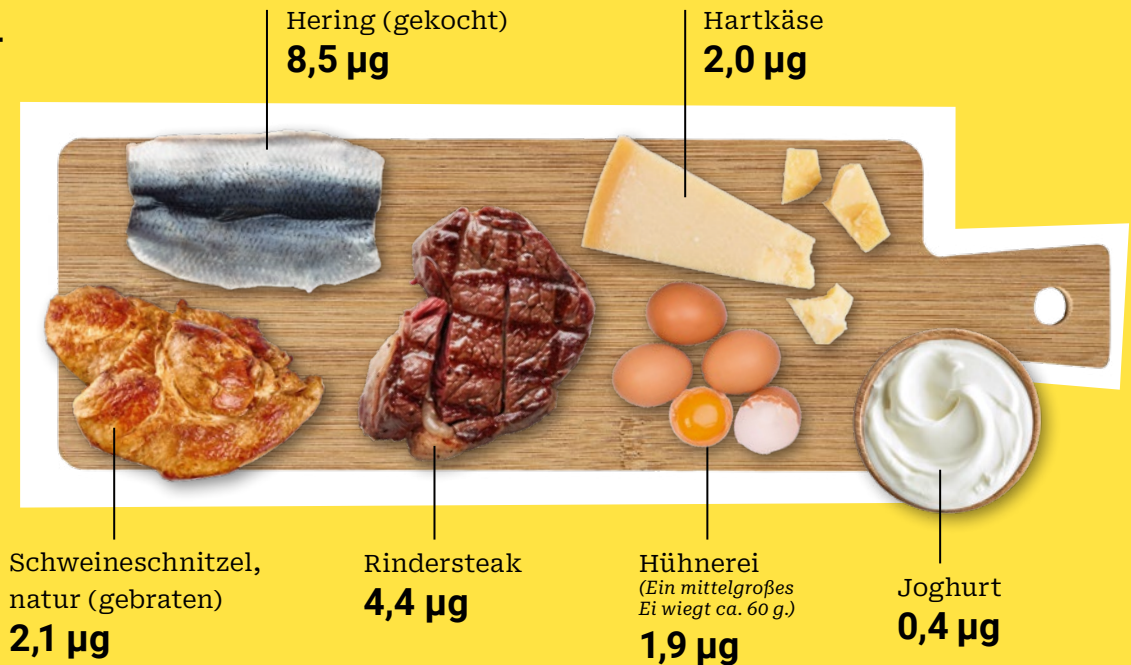
in der Stillzeit

Quelle: Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V. (DGE)

Wie viel Vitamin B12 steckt

... in Lebensmitteln? (pro 100 g)

Vitamin B12 ist nur in tierischen Lebensmitteln enthalten.



Ein Mikrogramm (µg) ist ein Millionstel (1×10^{-6}) Gramm.

... in Nahrungsergänzungsmitteln?

Bei veganer Ernährung sollte die Versorgung mit Vitamin B12 über Nahrungsergänzungsmittel sichergestellt werden. Für gesunde Menschen, die sich ausgewogen und auch mit tierischen Lebensmitteln ernähren, sind Nahrungsergänzungsmittel mit Vitamin B12 im Allgemeinen überflüssig.

25 µg

Vitamin B12 sollte die Tagesdosis eines Nahrungsergänzungsmittels maximal enthalten.



Mehr Wissenswertes rund um Vitamine, Mineralstoffe und Co.

... gibt es auf mikroco-wissen.de. Neben Vitaminen und Mineralstoffen geht es dort um zahlreiche weitere Stoffe, die in der Nahrung stecken und auch als Nahrungsergänzungsmittel angeboten werden. Welche Lebensmittel enthalten besonders große Mengen eines Vitamins oder Mineralstoffs? Wozu braucht der Körper diese oder jene Substanz? Welche Folgen hat ein Mangel?



Antworten auf diese und weitere Fragen liefert:
www.mikroco-wissen.de