

VITAMIN B12



WAS IST B12?

Vitamin B12 gehört zu den acht Vitaminen des B-Komplexes. Die meisten B-Vitamine sind sowohl in Lebensmitteln pflanzlicher als auch tierischer Herkunft enthalten. Eine Ausnahme ist B12, das zwar in fast allen Lebensmitteln tierischer Herkunft vorkommt, aber nicht in pflanzlichen. Auch nicht in Tempeh, Miso und Algen, wie früher gedacht wurde. Bei einer streng veganen Ernährung entsteht darum garantiert ein B12- Defizit.

B12 IM MENSCHLICHEN KÖRPER

Vitamin B12 ist für den Menschen wichtig für Zellteilung, die Bildung von Blutkörperchen und die Funktion des Nervensystems. Ausserdem wird ein Mangel an B12 in Zusammenhang gebracht mit Arterienverkalkung.

WIE ENTSTEHT B12?

Vitamin B12 wird ausschliesslich von Mikroorganismen hergestellt. Tiere und Pflanzen sind dazu nicht in der Lage. Tiere, die ebenfalls Vitamin B12 brauchen, decken ihren Bedarf durch das Fressen anderer Tiere und durch 'unsaubere' Nahrung, auf der diese Mikroorganismen vorkommen. Man nimmt an, dass Pflanzenfresser ihren Bedarf an B12 auch

durch Symbiose mit Mikroorganismen in ihrem Darm decken. Auch beim Menschen kommen diese Mikroorganismen im Dickdarm vor und produzieren dort B12. Der Dickdarm liegt jedoch hinter dem Dünndarm, wo B12 aufgenommen werden kann. Dieses B12 hat also keinen Nutzen für den Menschen.

MANGEL AN B12

Vitamin B12 wird sehr gut in der Leber gespeichert. Der tägliche Mindestbedarf ist im Vergleich zu den meisten andern Vitaminen sehr viel geringer, er beträgt nur ein paar Mikrogramm. Ein Mangel an B12 entwickelt sich sehr langsam, bei völligem Stop der Zufuhr in der Regel erst nach zwei bis drei Jahren. Rauchen, Alkohol und einige Medikamente beschleunigen den Prozess.

WAS TUN?

Wenn du also vegan lebst oder vegetarisch und sehr wenig Milchprodukte zu dir nimmst, dann ist es wichtig, B12-Tabletten zu nehmen. Lass alle 2 Jahre dein Blut auf B12 untersuchen, der Wert muss deutlich höher als 150 pmol/l sein.

