

Vitamin B12 wird auch als das „Zellvitamin“ bezeichnet, denn es ist für verschiedenste Vorgänge rund um die Zellen verantwortlich und damit essenziell für den Körper und seine Funktionen. Bei einem Mangel kann es zu Beschwerden kommen, einige Patientengruppen sind besonders gefährdet eine Unterversorgung zu entwickeln.

Wichtige Fakten zu Vitamin B12

- kann vom menschlichen Organismus nicht selbst gebildet werden
- Übernimmt wichtige Aufgaben an Stoffwechselprozessen: Unter anderem ist es an der Blutbildung und Zellteilung, sowie an der DNA-Synthese und am Abbau von Fett- und Aminosäuren beteiligt.
- Vor allem in tierischen Lebensmitteln lassen sich größere Mengen Vitamin B12 finden.
- Obwohl das Vitamin wasserlöslich ist, kann es im Körper gespeichert werden. Die Speichermenge beträgt rund 2 bis 5 Milligramm.
- Eine Unterversorgung wird meist spät erkannt, weil Symptome erst verzögert auftreten.

Zu den typischen Risikogruppen/Risikofaktoren für einen Vitamin B12 Mangel zählen unter anderem:

- Veganer:innen
- Vegetarier:innen
- ältere Menschen
- chronische Lebererkrankungen
- chronische Darmerkrankungen wie Morbus Crohn, Colitis ulcerosa oder Zöliakie
- Einnahme bestimmter Medikamente wie z.B. Protonenpumpenhemmer, sowie bestimmte Diabetes-, Gicht- oder Epilepsiemedikamente
- Schwangerschaft & Stillzeit

Wodurch zeigt sich ein Vitamin B12 Mangel?

- Müdigkeit & Antriebsschwäche
- Kopfschmerzen
- Konzentrationsschwierigkeiten
- Blutarmut & Blässe
- Brennen auf der Zunge
- eingerissene Mundwinkel
- Haarausfall
- Missempfindungen wie Taubheitsgefühle & Kribbeln
- Schwindel

Vitamin B12 supplementieren – aber wie?

Es stehen verschiedene Darreichungsformen zur Verfügung:

Neben Kapseln, Dragees und Tabletten können auch Tropfen, Lutschtabletten oder Trinkampullen in Frage kommen.

Bei einem ausgeprägten Mangel, der vom Arzt/von der Ärztin anhand eines Blutbildes diagnostiziert wurde, können auch höherdosierte Arzneimittel eingesetzt werden. Hier sind beispielsweise auch regelmäßige Vitamin B12 Injektionen denkbar, um die Speicher schnell wieder aufzufüllen. Bei einer solchen Hochdosistherapie werden Dosierungen von 500 bis mehreren Tausend Mikrogramm pro Tag zugeführt.

Von der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) wird gesunden Erwachsenen eine tägliche Aufnahme von 4 Mikrogramm Vitamin B12 empfohlen.