

Quelle: <https://www.naturepower.de/vitalstoff-journal/aus-der-forschung/vitamine/vitamin-b12-mangel-erhoeht-demenzrisiko/print.html>

# Vitamin B12-Mangel erhöht Demenzrisiko

## Ein Mangel an Vitamin B12 kann den geistigen Abbau im Alter verstärken.

Hinweise darauf haben jetzt US-amerikanische Forscher bei einer Studie an 121 älteren Menschen entdeckt. Fanden sich bei einer Versuchsperson besonders viele Anzeichen für einen B12-Mangel im Blut, sei auch die Wahrscheinlichkeit erhöht, dass diese später Probleme mit ihrer geistigen Leistung bekam, berichten die Forscher im Fachmagazin "Neurology". Auch die Wahrscheinlichkeit für einen Abbau von Gehirnmasse sei bei solchen Patienten erhöht.

Vitamin B12 gilt als wichtig für die Zellteilung, aber auch für einige Funktionen des Nervensystems. Schon früher war bekannt, dass ein akuter B12-Mangel zu Konzentrationsstörungen und Demenz-ähnlichen Symptomen führen kann. Jetzt habe man Anzeichen dafür gefunden, dass auch tatsächliche Demenzen durch einen zu geringen Gehalt dieses Vitamins gefördert werden, sagen die Forscher.

"Unsere Ergebnisse stützen die Annahme, dass ein Vitamin-B12-Mangel ein potenzieller Risikofaktor für das Schrumpfen des Gehirns und den geistigen Abbau ist", sagt Studienleiterin Christine C. Tangney vom Rush University Medical Center in Chicago. Noch sei es zu früh um sagen zu können, ob eine Zufuhr des Vitamins B12 durch die Ernährung oder Nahrungsergänzungen solche Symptome verhindern könnte. Erste Hinweise auf eine Wirksamkeit solcher Therapien gebe es aber aus einer Studie britischer Forscher. Diese Frage müsse nun weiter untersucht werden.

## Anzeiger für B12-Mangel im Blut untersucht

Für ihre Studie hatten die Forscher 121 über 65-Jährige aus Chicago im Laufe von viereinhalb Jahren mehrfach untersucht. In Blutproben bestimmten sie die Konzentration von Vitamin B12 und von fünf Substanzen, die bei einem B12-Mangel vermehrt ausgeschüttet werden. Alle Probanden nahmen zudem an Tests teil, bei denen die Wissenschaftler ihr Gedächtnis und ihre geistigen Leistungen prüften.

Am Ende der Studienperiode von durchschnittlich viereinhalb Jahren testeten die Forscher erneut die geistigen Leistungen. Außerdem unterzogen sich alle Probanden einem Hirnscan per Magnetresonanztomografie. Mit diesem Abbildungsverfahren lässt sich erkennen, ob bestimmte Gehirnbereiche geschrumpft sind oder Schäden erlitten haben.

Teilnehmer, bei denen vier von fünf Markern für einen B12-Mangel erhöht waren, hätten in den Tests schlechter abgeschnitten als Probanden mit guter B12-Versorgung, sagen die Forscher. Bei einem der Marker, Homozystein, habe man für jeden Anstieg im Blut von einem Mikromol pro Liter eine Abnahme der Testleistungen um 0,03 Punkte festgestellt. Zudem zeigten sich bei Patienten mit längerfristigem B12-Mangel ein im Durchschnitt kleineres Gehirnvolumen und Anzeichen für Abbauprozesse.

## Innereien und Fleisch sind wichtige B12-Lieferanten

Vitamin B12 gehört zu dem Stoffen, die der Körper nicht selbst herstellen kann und die er daher mit der Nahrung aufnehmen muss. In besonders hohen Konzentrationen ist B12 in Leber, Schweineieren, Hering, in geringerem Maße auch in anderem Fleisch, Milch und Eiern enthalten. Ein Mangel an

diesem Vitamin im Nervensystem kann sich unter anderem in Konzentrationsproblemen und Empfindungsstörungen in Händen und Füßen bemerkbar machen. Im Extremfall kann die die Nervenzellen schützende Hülle angegriffen und abgebaut werden.

Gerade bei älteren Menschen sei es oft schwierig, einen Vitamin-B12-Mangel zu diagnostizieren, sagt Tangney. Denn selbst wenn im Blut genügend B12 vorhanden sei, könne im Gehirn dennoch Mangel herrschen. In der Studie habe man keinen Zusammenhang zwischen dem B12-Werten im Blut und den geistigen Folgen festgestellt. Ausschlaggebend seien allein die Anzeiger für einen Mangel im Nervensystem gewesen.

(NPO,Rush University Medical Center,27.09.2011)