

Nicht nur für Veganer: Wissenswertes zu Vitamin B12 (1)

Liebe Leserinnen und Leser,



Es kursieren immer noch zahlreiche Mythen zu diesem Thema unter Veganern, gerade im Internet finden sich viele widersprüchliche Angaben über den Umgang mit diesem Vitamin. Wir möchten heute mit unserer ausführlichen Beschreibung mit einigen Ungereimtheiten und Halbwahrheiten aufräumen.

So bekomme ich wieder beispielsweise immer wieder Emails und Anrufe, in denen darauf hingewiesen wird, B12 gäbe es auch aus pflanzlichen Quellen. Lesen Sie heute das Ergebnis meiner Recherchen.

Die Herkunft von Vitamin B12

Vitamin B12 (auch Cobalamin genannt) ist ein wasserlösliches Vitamin, welches ausschließlich von Mikroorganismen gebildet wird. Diese Mikroorganismen finden sich überall in der Natur: Im Menschen, in Tieren, auf Pflanzen und in der Erde. In unserer sehr auf Hygiene bedachten Welt haben diese Mikroorganismen allerdings keine Überlebenschance, wir profitieren also gesundheitlich enorm von unseren hygienischen Verhältnissen, allerdings geht hierbei eben auch etwas verloren. Nicht nur, dass wir unser Essen vor dem Verzehr gründlich waschen, auch das Behandeln unserer Nahrungsmittel zerstört die Basis für eine Besiedelung mit Mikroorganismen und damit die "natürliche" Form der Cobalaminaufnahme. Auch nach der Einnahme von Antibiotika ist die Versorgung mit Vitamin B12 sehr oft gestört, weil Antibiotika die Darmflora empfindlich reduzieren können.

Vitamin B12 wird einzig und alleine von Bakterien synthetisiert. Pflanzen benötigen kein B12, für Tiere hingegen ist es lebensnotwendig. Daher befindet sich in tierischen Produkten B12, in pflanzlichen nicht.

Gibt es vegane Quellen für Vitamin B12?

Leider ist allerdings auch die Option des Verzehrs biologisch angebauter, ungewaschener Produkte keine wirkliche Alternative, da hier die sichere Versorgung mit Cobalamin nicht

gewährleistet werden kann und die gesundheitlichen Vorteile des Reinigens unserer Nahrung um einiges überwiegen.

Der Mythos, der Mensch könne Cobalamin im eigenen Körper selbst herstellen gilt als widerlegt, denn Cobalamin wird hauptsächlich über den Magen aufgenommen, der menschliche Körper bildet Cobalamin allerdings erst im Darm – und von dort gibt es kein “zurück” mehr. Wir müssten also buchstäblich unsere eigenen Ausscheidungen essen, um an dieses körpereigene B12 zu gelangen.

Ein weiterer Mythos ist der des pflanzlichen Cobalamins, beispielsweise enthalten in Sauerkraut und anderen sauer-vergorenen Gemüsen, sowie Algen und Tempeh etc. Leider ist das die schlechteste Variante der Versorgung, da es sich hierbei um B12-Analoga handelt, die für den menschlichen Körper schlicht unnützlich sind und ihn gar noch daran hindern, echtes Cobalamin aufzunehmen.

Nun gibt es zahlreiche Lebensmittel, die mit Vitamin B12 angereichert sind, wie Sojamilch, Frühstücksflocken, Säfte und Energiedrinks. Diese sind durchaus eine Möglichkeit den Körper mit genügend Cobalamin zu versorgen, allerdings sollte verstärkt darauf geachtet werden, diese Produkte auch wirklich täglich und in ausreichender Menge zu sich zu nehmen, da auch sonst eine Mangelversorgung droht. Einen Nachteil gibt es allerdings auch hier: Das dort enthaltene Cobalamin ist keine für den Menschen sonderlich gut verwertbare Form dieses Vitamins. Zusätzlich sind diese Zusätze nur in konventionell hergestellten Lebensmitteln erlaubt, in Bio-Produkten finden sich diese also nicht. Bei Sojamilch gibt zudem das Problem, dass Soja eben oft aus gentechnisch veränderten Pflanzen stammt.

B12-Aufnahme und Tagesbedarf

Die Aufnahme von B12 geschieht bei kleinen Mengen über den Intrinsic Factor (IF), bei größeren Mengen passiv. Bei der passiven Aufnahme wird lediglich ein winziger Bruchteil des zugeführten B12s aufgenommen, weshalb Kapseln immer wesentlich mehr B12 enthalten, als der Körper benötigt. 1mg pro Kapsel (= 1000µg) ist daher eine übliche (Mindest-)Menge.

Der Tagesbedarf an B12 liegt bei 3µg, für Schwangere und Stillende bei 3,5-4µg. Er kann durch zweimal täglich Zähneputzen mit B12-Zahnpasta, 10µg pro Tag in Form von Kapseln oder Tropfen, 3µg über den Tag verteilt in Form angereicherter Lebensmittel oder 2000µg (in einer Kapsel) pro Woche gedeckt werden, ebenso durch 10 Spritzen in 10 Wochen für 2 Jahre (Ausnahme: Schwangerschaft).

Mangel an Vitamin B12

Ein Mangel an Vitamin B12 kann – je nach Zustand des Speichers – durchaus bis zu 5 Jahre vorhalten, allerdings ebenso bereits nach wenigen Monaten erschöpft sein. Typische Mangelsymptome sind Müdigkeit, Anämie (Blutarmut), Energiemangel, Verwirrtheit, Vergesslichkeit, Kribbelgefühl etc. Die besondere Problematik ist hierbei, dass ein einmal entstandener Schaden nicht rückgängig zu machen ist, ein drohender oder bereits bestehender Cobalaminmangel ist also ein sehr ernstzunehmendes Thema, dass sich keinesfalls bloß durch gesunde Ernährung vom Tisch wischen lässt.

Auch ist Vitamin B12 längst keine Angelegenheit mehr, die nur Veganer angeht. Jeder Mensch

kann von einem Cobalaminmangel betroffen sein und somit sollte jeder Mensch seinen B12-Spiegel regelmäßig überprüfen lassen.

Tatsächlich ist es sogar in den meisten Fällen so, dass selbst Fleischesser und Vegetarier nicht mehr auf "natürlichem Wege", sprich durch Fleisch, Milch und Eier an Cobalamin kommen könnten, würde den Tieren in der Massentierhaltung nicht routinemässig B12 ins Futter gemischt, bzw. gespritzt werden. Veganer, die B12 supplementieren ernähren sich also nicht unnatürlich, sie vermeiden lediglich den Umweg ihrer Supplemente übers Tier.

Außerdem sollte speziell mit steigendem Alter auf den Cobalamin-Spiegel geachtet werden, da in höherem Alter (ab ca. 50) und auch durch Magen- und Darmerkrankungen wie Magenschleimhautentzündungen die Magenschleimhaut beeinträchtigt werden kann, da weniger Magensäure zur Verfügung steht und so die Aufnahme von Cobalamin eingeschränkt sein kann.

B12 wird in der Leber gespeichert. Dieser Vorrat kann für Jahre halten, so dass ein Mangel oft erst spät auftritt – z.T. jedoch auch bereits nach wenigen Monaten. Er führt unter anderem zu Schädigungen des Nervensystems. Sichtbare Symptome treten erst auf, wenn es bereits zu spät ist – die Schäden sind zu diesem Zeitpunkt bereits irreversibel. Daher sollte jeder Veganer supplementieren – insbesondere Kinder, Schwangere und Stillende MÜSSEN B12-Tabletten/-tropfen erhalten.

Zufuhr von Vitamin B12 über Zahnpasta, Kapseln, Tabletten & Co

Seit Anfang 2012 gibt es von Sante eine Zahnpasta die mit Vitamin B12 angereichert ist und so ganz nebenbei die Versorgung sicherstellen kann. Beim täglichen Zähneputzen wird dabei genug B12 über die Mundschleimhaut aufgenommen, um den vollständigen Tagesbedarf zu decken, wie eine Studie zeigte.

Bei den sonst üblichen Nahrungsergänzungen gibt es ein paar Punkte, die beachtet werden sollten, denn B12 ist nicht gleich B12.

Die günstigste und (leider) am häufigsten eingesetzte Form von Cobalamin ist das Cyanocobalamin, welches beispielsweise in VEG-1 eingesetzt wird, aber auch in nahezu allen angereicherten Lebensmitteln. Cyanocobalamin ist nicht nur eine für den Körper sehr schwer verwertbare Form, es steht auch im Verdacht, die Leber stark zu belasten. Weitaus bessere Formen sind das Methylcobalamin und das Hydroxocobalamin, denn dies sind beides die "natürlichen" Varianten des Vitamin B12, wie sie auch im menschlichen Körper vorkommen. Beide werden übrigens auch im Labor von Mikroorganismen gebildet, sind also trotzdem vegan.

Nature Power verwendet übrigens Methylcobalamin in Form von Kapseln.

Das oben angesprochene Hydroxocobalamin ist die Speicherform des Cobalamin, welches beispielsweise gespritzt werden kann. So gibt es die Möglichkeit, den Vitamin B12 Speicher aufzufüllen mittels einer Art Kur, bei der 10 Wochen lang wöchentlich eine Spritze subcutan (unter die Haut) oder intramuskulär (also in einen Muskel) verabreicht wird, welche eine sehr große Menge B12 enthält. Speziell das subcutane Verabreichen ist selbst für Laien wunderbar selbst zu bewerkstelligen, da es im Grunde die gleiche Prozedur ist, wie das Setzen einer Insulinspritze. Dieser aufgefrischte Speicher hält dann ca. 2 Jahre vor. Diese Möglichkeit der Versorgung ist allerdings nicht geeignet für Schwangere und Stillende, da ein Baby nur mittels des im Blut zirkulierenden B12 versorgt werden kann, hier wird also unbedingt zur Einnahme von Methylcobalamin geraten.

DRL20: Vitamin B12 (Methylcobalamin) - Preis: 16,90 €

Cobalamine sind chemische Verbindungen, die in allen Lebewesen vorkommen. Ihr wichtigster Vertreter ist das Coenzym B12, die biologisch aktive Form des Vitamins B12, das als Cofaktor Teil mehrerer Enzyme ist. Vitamin B12 ist nötig für die Bildung der schützenden Schicht vieler peripherer Nervenstränge des Rückenmarks und des Gehirns. Das Vitamin spielt für ein gut funktionierendes Nervensystem eine wichtige Rolle. An der Zellteilung sowie der Bildung roter Blutkörperchen ist B12 ebenso beteiligt. Außerdem unterstützt es die Schleimhäute.

Methylcobalamin ist eine bioaktive Coenzym-Form von Vitamin B12. Normalerweise enthalten Vitamin B12-Präparate Cyanocobalamin. Cyanocobalamin ist gut erforscht und hat sich in der Praxis als sehr wirksam und vom Körper gut verwertbar herausgestellt. Cyanocobalamin muss allerdings vom Körper erst umgewandelt werden, um als Coenzym im Körper aktiv werden zu können. Cobalamin ist nötig für die Bildung der schützenden Schicht vieler peripherer Nervenstränge des Rückenmarks und des Gehirns. Das Vitamin spielt für ein gut funktionierendes Nervensystem eine wichtige Rolle. An der Zellteilung sowie der Bildung roter Blutkörperchen ist B12 ebenso beteiligt. Außerdem unterstützt es die Schleimhäute. Zusammen mit Folsäure ist Cobalamin notwendig bei der Bildung von DNS (Erbsubstanz). Somit hängt die Zellteilung von Vitamin B12 ab. Es ist deshalb nicht verwunderlich, dass eine gute B12-Versorgung wichtig für die Spermienanzahl und somit die Fruchtbarkeit des Mannes ist. Frauen, die gut mit B12 versorgt sind, haben gute Voraussetzungen für einen regelmäßigen Eisprung bzw. die Entwicklung einer befruchteten Eizelle, denn B12 spielt eine Schlüsselrolle in der Entwicklung von Gewebe.

Methylcobalamin kann vom Körper direkt verwertet und muss nicht erst umgewandelt werden, was ein deutlicher Vorteil ist.

Hier finden Sie Vitamin B12 im Online Shop von Nature Power

Bitte bleiben Sie gesund und gehen Sie liebevoll mit sich um.
Ihr Gerd Schaller



Wichtiger Hinweis zu unseren medizinischen Informationen

Die wissenschaftlichen Informationen auf unseren Seiten wollen und können keine ärztliche Behandlung und keine medizinische Betreuung durch einen Arzt oder einen Therapeuten ersetzen. Der Benutzer wird dringend gebeten, vor jeder Anwendung unserer Vorschläge ärztlichen oder naturheilkundlichen Rat einzuholen. Die Ratschläge und Empfehlungen dieser Website wurden nach besten Wissen und Gewissen erarbeitet und sorgfältig geprüft. Dennoch kann keine Garantie übernommen werden. Eine Haftung des jeweiligen Autors, der Stiftung Research for Health, der Redaktion sowie ihrer Beauftragten für Personen-, Sach- oder Vermögensschäden ist ausgeschlossen.

Alle unsere Preise verstehen sich inklusive gesetzlicher Umsatzsteuer und zuzüglich einer Versandkostenpauschale. Lesen Sie die allgemeinen Geschäftsbedingungen.

Es ist nicht Zweck unserer Webseiten, Ihnen medizinischen Rat zu geben, Diagnosen zu stellen oder Sie davon abzuhalten, zu Ihrem Arzt zu gehen. In der Medizin gibt es keine Methoden, die zu 100% funktionieren. Wir können deshalb - wie auch alle anderen auf dem Gebiet der Gesundheit Praktizierenden - keine Heilversprechen geben. Sie sollten Informationen aus unserem Seiten niemals als alleinige Quelle für gesundheitsbezogene Entscheidungen verwenden. Bei gesundheitlichen Beschwerden fragen Sie einen anerkannten Therapeuten, Ihren Arzt oder Apotheker. Bei Erkrankungen von Tieren konsultieren Sie einen Tierarzt oder einen Tierheilpraktiker. Die Artikel und Aufsätze unserer Seiten werden ohne direkte medizinisch-redaktionelle Begleitung und Kontrolle bereitgestellt. Nehmen Sie bitte niemals Medikamente (Heilkräuter eingeschlossen) ohne Absprache mit Ihrem Therapeuten, Arzt oder Apotheker ein.

www.vitalstoff-journal.de

COM Marketing AG | Fluelistrasse 13 | CH - 6072 Sachseln