

Januar 2005

Vitaminraubende Magen-Behandlung :

Bei Säure-Hemmung auf Vitamin B12-Versorgung achten!

Wer über längere Zeit medikamentös die Magensäure-Bildung drosselt, z.B. wegen Sodbrennen oder Magengeschwüren, sollte ein besonderes Augenmerk auf seine Vitamin B12-Versorgung richten. Darauf weist die Gesellschaft für Biofaktoren e.V. hin. Ansonsten kann der Kampf gegen die "Magen-Plagen" unter Umständen mit schweren Nerven- oder Blutbildungsstörungen enden.

Sogenannte Protonenpumpenhemmer, wie z.B. Omeprazol, und Histamin-2-Antagonisten, wie z.B. Cimetidin und Ranitidin, hemmen mit der Säure-Bildung im Magen auch die Aufnahme von Vitamin B12 aus der Nahrung. Denn die Säure wird benötigt, um das lebensnotwendige Vitamin aus den Lebensmitteln herauszulösen. "Das erklärt auch, warum die Aufnahme von Vitamin B12 aus Vitamin-Präparaten durch diese Arzneimittel nicht beeinträchtigt wird", so der Pharmakologe Prof. Joachim Schmidt aus Dresden. Denn in Vitamin-Präparaten ist Vitamin B12 nicht an Nahrungseiweiß gebunden und muss daher nicht erst durch Magensäure freigesetzt werden.

Auch der bei Diabetikern zur Blutzuckerkontrolle eingesetzte Wirkstoff Metformin könne, nach Schmidts Ausführungen, bei langzeitiger Einnahme zu einem Vitamin B12-Mangel führen, da das Arzneimittel die Aufnahme von Vitamin B12 im Darm behindert.

Unerkannte Vitamin-Mangel-Depressionen

Müdigkeit, Blässe, Abgeschlagenheit, Konzentrationsstörungen, Depressionen und/oder Schleimhautveränderungen können ernste Anzeichen für einen Vitamin B12-Mangel sein. "In der Praxis wird diesen medikamentös verursachten Vitamin-Defiziten kaum Beachtung geschenkt", beklagt der wissenschaftliche Beirat der Gesellschaft für Biofaktoren, und mitunter werden sogar Antidepressiva verordnet, obwohl ein unerkannter Vitamin-Mangel dahinter steckt.

"Vor allem bei Risikogruppen, die ohnehin schon schlecht mit Vitamin B12 versorgt sind, sollte verstärkt auf diese Wechselwirkungen geachtet werden und für eine ausreichende Zufuhr über die Ernährung oder über entsprechende Vitamin-Präparate gesorgt werden", appelliert das Experten-Team. Besonders gefährdet sind strenge Vegetarier, Alkoholiker, ältere Menschen und Patienten, die Vitamin B12 nur unzureichend aus dem Verdauungstrakt aufnehmen können, z.B. wegen einer mangelhaften Magensäure-Bildung (atrophische Gastritis) oder weil der sog. Intrinsic-Faktor fehlt - ein Transportmolekül, das das Vitamin vom Darm ins Blut schleust.

Unterschätztes Problem

Dass das Ausmaß des Problems bisher insbesondere bei älteren Menschen unterschätzt wurde, bestätigt eine aktuelle Veröffentlichung in der Fach-Zeitschrift "Ernährungs-Umschau" (2004; 51: 90-95). Demnach sind mehr als 40% der Betagten nicht ausreichend mit Vitamin B12 versorgt. Neben vitaminraubenden

Medikamenten zählt hier auch die sehr häufig vorkommende atrophische Gastritis zu den wesentlichen Ursachen für einen Mangel. Was kann man tun? Da Vitamin B12 fast ausschließlich in tierischen Lebensmitteln enthalten ist, sollten diese regelmäßig auf dem Speiseplan stehen. Fleisch, Fisch, Eier und Milch sind gute Vitamin B12-Lieferanten. Bei strengem Vegetarismus (vegane Ernährung) sowie bei einer medikamentös oder krankhaft bedingten Störung der Vitamin B12-Aufnahme aus dem Magen-Darm-Trakt sollte das Vitamin außerdem in Form von Vitamin-Präparaten ergänzt werden, rät die Gesellschaft für Biofaktoren.

Korrespondenz-Adresse für Anfragen und Presse:

Kerstin Imbery-Will
Büro für Öffentlichkeitsarbeit
Waldweg 42 a
21227 Bendestorf
Tel./Fax: 04183 / 77 46 23
e-Mail: imbery-will@t-online.de
Vereinsnummer: VR 5538