

## **Vitamin-raubende Diabetes-Behandlung**

### **Medikamentös bedingter Vitamin B12-Mangel kann Blutgefäßen und Nerven schaden**

**Diabetiker, die den Wirkstoff Metformin einnehmen, sollten ein besonderes Augenmerk auf ihre Vitamin B12-Versorgung richten. Darauf weist die Gesellschaft für Biofaktoren e.V. (GfB) hin.**

„Klinische Studien haben gezeigt, dass es durch die Behandlung mit Metformin zu einem Mangel an Vitamin B12 und Folsäure kommen kann“, erläutert der Pharmakologe Prof. Joachim Schmidt aus Dresden. Er verweist auf eine kontrollierte Studie an 745 Diabetes-Patienten: Niederländische Wissenschaftler um Michiel G. Wulffelé vom Bethesda General Hospital in Hoogeveen wiesen nach, dass der sehr häufig bei Typ 2-Diabetes verordnete Wirkstoff die Vitamin B12-Spiegel im Blut um 14 % absenkte. Auch die Folsäure-Spiegel waren um 7 % erniedrigt. In weiteren Studien konnte dieser Einfluss des Diabetes-Medikaments auf den Vitaminhaushalt bestätigt werden.

Die Folgen der Vitamin-Defizite sollten nicht unterschätzt werden, warnt die Gesellschaft für Biofaktoren: Ist der Körper nicht ausreichend mit Vitamin B12 und Folsäure versorgt, gerät der Stoffwechsel an einer sehr kritischen Stelle ins Stocken: Ein toxisches Zwischenprodukt, das Homocystein, kann sich anreichern und die Blutgefäße schädigen.

In der Studie des Forscherteams um Wulffelé stieg die Homocystein-Konzentration im Blut durch die Metformin-Behandlung um 4 % an. „Das ist klinisch relevant, da ein erhöhter Homocysteinspiegel bekanntermaßen mit einem erhöhten Risiko für arteriosklerotische Gefäßveränderungen verbunden ist“, erklärt Schmidt. Und das sei insbesondere für Diabetiker sehr nachteilig, da dadurch das an sich schon stark erhöhte Risiko für Herz-Kreislaufkrankungen weiter in die Höhe getrieben werde.

Ein Mangel an Vitamin B12 kann außerdem zu Störungen der Blutbildung und zu neurologischen Erkrankungen wie einer nachlassenden geistigen Leistungsfähigkeit, zu depressiven Verstimmungen oder Nervenschäden führen.

„Diese Nebenwirkungen des Metformins sollten in der Praxis unbedingt mehr beachtet werden“, betont die GfB. Zumal der Wirkstoff das orale Diabetes-Medikament (Antidiabetikum) der ersten Wahl ist, das - den neuen Leitlinien der Deutschen Diabetes Gesellschaft zufolge - nahezu jedem Typ-2 Diabetiker in Deutschland nach Diagnosestellung verordnet wird.

„Besonders wachsam sollten Diabetiker sein, die nicht nur Metformin, sondern weitere Vitamin B12-raubende Arzneimittel einnehmen“, hebt der Apotheker Uwe Gröber, Leiter der Akademie für Mikronährstoffmedizin in Essen hervor. Dazu zählten beispielsweise Mittel, die die Magensäure-Bildung hemmenden, wie Omeprazol. Bei diesen Patienten sei das Risiko für einen Vitamin B12-Mangel besonders hoch.

Durch den gezielten Ausgleich der medikamentös bedingten Vitamin-Defizite könnte den damit verbundenen Risiken leicht vorgebeugt werden, sagen die Wissenschaftler von der GfB.

Sie raten jedem Diabetiker, der mit Metformin behandelt wird, sowie allen, die dauerhaft Magensäureblocker einnehmen, regelmäßig den Vitamin B12-Spiegel im Blut überprüfen zu lassen\* Bestätigt sich ein Mangel, sollte ein hoch dosiertes Vitamin B12-Präparat (ca. 1 mg Vitamin B12 pro Tag) zusätzlich zu einer gesunden Mischkost eingenommen werden. Außerdem sei eine Calcium-reiche Ernährung mit viel Milch und Milchprodukten sowie Calcium-reichem Mineralwasser ratsam. Der Grund: „Metformin stört die Calcium-abhängige Aufnahme von Vitamin B12 im Darm. Diesem Effekt kann nicht nur durch die vermehrte Einnahme von Vitamin B12, sondern auch durch mehr Calcium entgegen gewirkt werden“, erklärt der Pharmakologe Schmidt.

Weitere Informationen über Wechselwirkungen zwischen Arzneimitteln und Biofaktoren sind auf der Homepage der Gesellschaft für Biofaktoren e.V. unter [www.gf-biofaktoren.de](http://www.gf-biofaktoren.de).

\*Die Kosten für eine Vitamin-Bestimmung im Blut werden in der Regel nicht von den gesetzlichen Krankenkassen übernommen. Eine Vitamin B12-Bestimmung kostet ca. 15,- bis 17,- €.

---

**Die Gesellschaft für Biofaktoren e.V.** ist ein gemeinnütziger Verein, der das Ziel verfolgt, die wissenschaftlichen Grundlagen der Therapie und Prophylaxe mit Biofaktoren zu fördern.

Gesellschaft für Biofaktoren e.V.  
Postfach 40 03 20  
70403 Stuttgart  
e-Mail: [info@gf-biofaktoren.de](mailto:info@gf-biofaktoren.de)  
Internet: [www.gf-biofaktoren.de](http://www.gf-biofaktoren.de)

Vorsitzender der Gesellschaft:  
Prof. Dr. med. Hans Georg Classen,  
Stuttgart-Hohenheim

Mitglieder des wissenschaftlichen Beirats:  
Prof. Dr. Dr. med. Dieter Loew, Wiesbaden  
Prof. Dr. med. Joachim Schmidt, Dresden  
Prof. Dr. med. Hilmar Stracke, Gießen  
Apotheker Uwe Gröber, Essen

*Weitere Informationen:*  
*Büro für Öffentlichkeitsarbeit*

*Kerstin Imbery-Will*  
*Waldweg 42 a*  
*21227 Bendestorf*  
*Tel./FAX: 04183/774623*  
*e-Mail: imbery-will@t-online.de*