

Biofaktoren und Demenz?

Zunehmend mehr Patienten sind von den psychisch-kognitiven Störungen einer Demenz betroffen. Der folgende Beitrag beschreibt den potentiellen Nutzen des Biofaktors Vitamin B₁₂ bei Demenz.

„Neben den klassischen Symptomen eines Vitamin-B₁₂-Mangels wie der megaloblastären Anämie oder funikulären Myelose sind auch Störungen von Kognition und Gedächtnis möglich“, betont Prof. Karlheinz Reiners, Neurologe und Mitglied des wissenschaftlichen Beirats der Gesellschaft für Biofaktoren (GfB). Ein Vitamin-B₁₂-Mangel kann also mit signifikant geringeren Gedächtnisleistungen verknüpft sein¹ und zählt zu den häufigsten behandelbaren Ursachen einer sekundären Demenz.²

„Bei einem Vitamin-B₁₂-Defizit besteht ein erhöhtes Risiko, eine Demenz zu entwickeln“, so Prof. Reiners. Beispielsweise konnte eine multizentrische Studie zeigen, dass bereits milde kognitive Defizite mit erniedrigtem Vitamin-B₁₂- und erhöhtem Homocysteinspiegel – einer gefäßschädigenden Aminosäure – korrelieren. Außerdem hatten sich nach drei Monaten Vitamin-B₁₂-Supplementierung die Vitamin-B₁₂-Serumspiegel bei allen Teilnehmenden normalisiert, 84% von ihnen berichteten über eine Verbesserung ihrer kognitiven Symptome und 78% erzielten bessere Punktzahlen im Mini-Mental-Status-Test.³

Auch andere Studien konnten die beschriebenen Zusammenhänge bestätigen,⁴ und deuten zudem auch auf Assoziationen zwischen niedrigen Vitamin-B₁₂-Spiegeln und erhöhten Homocysteinwerten im Serum mit einem erhöhten Alzheimer-Demenz-Risiko hin.⁵

Vitamin-B₁₂-Mangel rechtzeitig erkennen und ausgleichen

Die bei einem Vitamin-B₁₂-Defizit beobachteten psychisch-kognitiven Störungen einer Demenz können Monate bis Jahre den hämatologischen Anomalien der Mangel-bedingten megaloblastären Anämie vorausgehen beziehungsweise ganz ohne Anämiesymptome auftreten. Das Vorliegen eines Vitamin-B₁₂-Mangels kann daher übersehen werden, wenn nur das Blutbild als Indikator für ein Vitamin-B₁₂-Defizit herangezogen wird, zumal es zu Beginn eines Mangels zu eher unspezifischen Symptomen wie Müdigkeit und Erschöpfung, Konzentrations- und Schlafstörungen, Leistungsschwäche, Stimmungstiefs oder Inappetenz kommen kann. Eine genau Kenntnis der Vitamin-B₁₂-Mangelsymptomatik und eine zielgerichtete Labordiagnostik sind daher insbesondere bei älteren Patienten mit Verdacht auf kognitive Störungen zu empfehlen.

Weitere Informationen zu Vitamin B₁₂ und anderen Biofaktoren finden Sie [hier](#).

Besteht der Verdacht, dass Sie oder Ihre Patienten unter einem Mangel an ausgewählten Biofaktoren leiden? Machen Sie den Biofaktoren-Check und finden Sie Ihr persönliches Risiko heraus.

Lesen Sie auch das [Review](#):

J. Frank, K. Kisters, OA. Stirban, S. Lorkowski, M. Wallert, S. Egert, MC. Podszun, JA. Pettersen, S. Venturelli, HG. Classen, J. Golombek.:

The role of biofactors in the prevention and treatment of age-related diseases. *Biofactors* 2021, 47: 522-550, IF 6.113

<https://iubmb.onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1002/biof.1728>

Am 15. Oktober 2022 findet das diesjährige GfB-Symposium zum Thema „Biofaktoren und Bewegung. Welche Relevanz haben Vitamine und Mineralstoffe für Mobilität und Leistungsfähigkeit? als Online-Veranstaltung statt. Melden Sie sich hier an.

Literatur

¹ Köbe T et al.: Vitamin B₁₂ concentration, memory performance and hippocampal structure in patients with mild cognitive impairment. *Am J Clin Nutr* 2016 Apr; 103(4): 1045-1054

² Djukic M et al.: Frequency of dementia syndromes with a potentially treatable cause in geriatric in-patients: analysis of a 1-year interval. *Eur Arch Psychiatry Clin Neurosci* 2015 Aug; 265(5): 429-438

³ Jatoi S. et al.: Low vitamin B12 levels: An underestimated cause of minimal cognitive impairment and dementia. *Cureus* 2020 Feb 13; 12(2): e6976

⁴ Moore E et al.: Cognitive impairment and vitamin B12: a review. *Psychogeriatr* 2012 Apr; 24(4): 541-556

⁵ Lauer AA et al.: Mechanistic link between vitamin B12 and Alzheimer's Disease. *Biomolecules* 2022 Jan 14; 12(1): 129