

Fit im Alter Welche Rolle spielt ein Vitamin-B₁₂-Mangel?

Anlässlich des Internationalen Tages des älteren Menschen wiesen Wissenschaftler der Gesellschaft für Biofaktoren auf die gesundheitliche Bedeutung von Vitamin B₁₂ gerade für Senioren hin.

Bis zu einem Drittel der über 65-Jährigen sind von einem Vitamin-B₁₂-Mangel betroffen, bei den über 85-Jährigen sind es 37,6 %, bei Senioren in stationären Pflegeheimen sogar 40 %.

„Nicht nur eine unzureichende alimentäre Zufuhr, auch eine gestörte Resorption des Biofaktors Vitamin B₁₂ aufgrund von Entzündungen der Magenschleimhaut und anderen Erkrankungen des Verdauungsstraktes kann einen Vitamin-B₁₂-Mangel verursachen“, warnt Prof. Karlheinz Reiners, Neurologe und Mitglied des wissenschaftlichen Beirats der Gesellschaft für Biofaktoren (GfB e. V.). Einige Arzneimittel, die gerade auch bei älteren Menschen häufig verordnet werden – wie Säure-Blocker oder das orale Antidiabetikum Metformin – können ebenfalls zu einem Vitamin-B₁₂-Defizit führen.

Vitamin-B₁₂-Mangel beeinträchtigt Gehirn und Nerven¹

Zu den Mangelsymptomen zählen Erschöpfung und Leistungsschwäche, Taubheitsgefühl, Kribbeln und Brennen, vor allem in Händen und Füßen, Gangunsicherheit sowie Konzentrationsstörungen, Gedächtnisschwäche und Depressionen. Wird das Vitamin-B₁₂-Defizit nicht ausgeglichen, kann es neben einer Vitamin-B₁₂-Mangel-bedingten Anämie zu teilweise ernsten Erkrankungen des Nervensystems mit der Entwicklung einer Neuropathie oder auch zu Demenz^{2,3} kommen.

Vitamin-B₁₂-Defizit gezielt ausgleichen

Bei Verdacht auf einen Vitamin-B₁₂-Mangel kann dieser labordiagnostisch bestätigt werden und sollte durch eine ausreichend hohe Vitamin-B₁₂-Dosierung ausgeglichen werden.⁴ Zum Ausgleich eines Vitamin-B₁₂- Mangels stellt eine orale Supplementierung für viele Patienten aufgrund der häufig lebenslang erforderlichen Therapie eine Erleichterung im Vergleich zur parenteralen Substitution dar. Selbst bei Patienten mit Resorptionsstörungen kann durch hochdosierte orale Gabe in einer Tagesdosis von 1.000 µg Vitamin B₁₂ ein Mangel durch passive Diffusion ausgeglichen werden – unabhängig von der Aktivität des Intrinsic-Faktors.⁵ „Nur bei Patienten mit einer Anämie oder schweren neurologischen Beschwerden ist anfangs eine i.m.-Substitution mit dem Biofaktor notwendig, die nach Ausgleich des Vitamin-B₁₂-Mangels durch Tabletten weitergeführt werden kann“, bestätigt Prof. Reiners.

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.

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

Zur Video-Aufzeichnung der Veranstaltung gelangen Sie hier.

Literatur

¹ Reiners K: Vitamin-B₁₂-Mangel. Neurologische Langzeitschäden verhindern. Nervenheilkunde 2017; 7: 2-7

² Moore E et al.: Cognitive impairment and vitamin B12: a review. Psychogeriatr 2012 Apr; 24(4): 541-556

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 Reiners K: Vitaminkrankheiten. In: Hoffmann GF, Grau AJ (Hrsg): Stoffwechselerkrankungen in der Neurologie. Stuttgart: Thieme, 2004; 163-176

⁵ Andrès et al.: Systematic review and pragmatic clinical approach to oral and nasal vitamin B₁₂ (Cobalamin) treatment in patients with vitamin B₁₂ deficiency related to gastrointestinal disorders. J Clin Med 2018; 7: 304