

Aktuelle Empfehlungen der DGE: Höhere Schätzwerte für Vitamin B12

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) hat gemeinsam mit den Ernährungsgesellschaften aus Österreich und der Schweiz neue Schätzwerte für die Zufuhr von Vitamin B12 veröffentlicht.

Bisher lagen beim Vitamin B12 die Schätzwerte für Jugendliche und Erwachsene bei 3,0 µg/Tag. Nun wurde dieser Wert auf 4,0 µg erhöht, für Schwangere und Stillende sogar auf 4,5 µg/Tag.

Der Biofaktor Vitamin B12 ist essentiell und an vielen lebenswichtigen Funktionen wie Zellteilung, Blutbildung, DNA-Synthese sowie dem Abbau von Fettsäuren und Aminosäuren, zum Beispiel Homocystein beteiligt. Bei einem Vitamin B12-Mangel kann es zu Blutarmut und neurologischen Störungen kommen. Darüber hinaus sind psychische Beschwerden wie depressive Verstimmungen oder chronische Erschöpfung mit einem Vitamin B12-Mangel verknüpft.

Über die Nahrung kann der Biofaktor Vitamin B12 nur über tierische Lebensmittel wie Fleisch, Geflügel, Fisch, Eier, Milch und Milchprodukte aufgenommen werden. Daher können insbesondere Veganer und Vegetarier von einem Vitamin B12-Mangel betroffen sein. Eine ausreichende Vitamin B12-Versorgung ist allein mit pflanzlicher Kost nicht möglich. Laut Empfehlungen der DGE müssen insbesondere Veganer dauerhaft ein Vitamin B12-Präparat einnehmen.

Auch ältere Menschen haben ein erhöhtes Risiko für eine ungenügende Vitamin B12-Aufnahme aus der Nahrung. Zudem können Magen-Darm-Erkrankungen wie anhaltende Gastritis, Morbus Crohn und einige Medikamente unabhängig von der äußeren Nahrungszufuhr zu einem Vitamin B12-Mangel führen. Auch die Entfernung von Teilen des Magens oder Darms kann die Aufnahme des lebenswichtigen Biofaktors erschweren.

Quelle: Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V. (DGE)

Weitere Informationen finden Sie in unserem Service-Angebot. Dort bieten wir Ihnen kostenlose Broschüren und einen Biofaktoren-Check an, mit dem Sie schnell herausfinden, ob bei Ihnen ein Vitamin B12-Mangel wahrscheinlich ist. Außerdem haben wir für Sie Ernährungstipps und weitere spannende Informationen zum Thema Biofaktoren zusammengestellt.