

Vitamin B 12 Mangel: Wer ist gefährdet?

Cobalamine sind chemische Verbindungen, die in allen Lebewesen vorkommen. Ihr wichtigster Vertreter ist das Coenzym B12, die biologisch aktive Form des Vitamins B 12. Jede einzelne Zelle benötigt ständig geringe Mengen B 12. Vitamin B 12 ist wichtig für die Blutbildung, die Synthese von DNA, Hormonen und Neurotransmittern, den Schutz der Nervenstränge im Rückenmark und Gehirn und für den Abbau des Homocysteins. Ohne ausreichende DNA-Produktion können Zellen sich nicht teilen. Die Nervenscheiden benötigen Cobalamin für den Transport von Nervensignalen.

Der Tagesbedarf eines Erwachsenen an Vitamin B12 aus Nahrungsmitteln wird auf 3 Mikrogramm geschätzt. Bei Schwangeren und Stillenden wird ein erhöhter Bedarf von 4 Mikrogramm angenommen. Säuglinge bis zum 12. Lebensmonat benötigen 0,8 Mikrogramm.

Vitamin B 12 ist in allen Nahrungsmitteln tierischer Herkunft enthalten. Lebensmittel wie etwa Erbsen, Bohnen, Lupinen sowie durch Milchsäuregärung haltbar gemachte Gemüse haben einen geringen Gehalt an B 12. Da nach etablierter Fachmeinung keine pflanzliche Nahrung in ausreichender Menge den Bedarf des Vitamins decken kann, fand man 2014 nach Untersuchungen für Vegetarier heraus, dass lediglich der tägliche Konsum von 4 g der Nori Alge die Vitaminmenge von 2,4 ug ergibt.

Gesunde Erwachsene speichern in Ihrer Leber 2000 bis 5000 ug Vitamin B 12. Das Vitamin wird ständig mit Gallensäuren in den Dünndarm abgegeben und an dessen Ende, dem Ileum, mithilfe des intrinsischen Faktors (Glykoprotein) wieder aufgenommen. Ein gefülltes Depot sichert eine Versorgung über mehrere Jahre hinweg. Anders ist die Situation bei Säuglingen, die über geringere Reserven verfügen.

Vitamin B 12 Mangel ist stark verbreitet. Studien vermuten, dass bis zu 39 % der Bevölkerung an Vitamin B12 Mangel leiden. Die Häufigkeit des Mangels in der Bevölkerung ist aber bisher nicht erschöpfend untersucht, da es derzeit kein eindeutiges Messverfahren für einen B 12 Mangel gibt. Von vielen Forschern wird der MMA Test als die einfachste und verlässlichste Methode empfohlen, da bei einem zellulären B 12 Mangel vom Körper vermehrt Methylmalonsäure (MMA) produziert wird.

Untersuchungen haben gezeigt, dass Vitamin B 12 Mangel bei allen Altersgruppen, Fleischessern, sowie Vegetariern und Veganern gleichermaßen auftreten kann. Besonders betroffen sind Menschen mit hohen körperlichen und geistigen Belastungen, Alkoholranke, Drogenabhängige, starke Raucher, Menschen mit Magen-Darm-Beschwerden (Morbus Crohn), Menschen mit erhöhtem und besonderem Medikamentenbedarf, usw.

Obwohl ein Vitamin B 12 Mangel langfristig zu gravierenden Symptomen führen kann (und im Fall einer perniziösen Anämie sogar tödlich sein kann), kann es bis zu 20 Jahre dauern, bis eine Unterversorgung erkannt wird. Der Grund hierfür ist, dass aufgetretene Symptome nicht mit einem Vitamin B12 Mangel in Verbindung gebracht wurden. Die Mangelsymptome werden unterschieden in:

Geistige Symptome: Lustlosigkeit, Burn-out, Depressionen, Schlafstörungen, Konzentrationsschwäche, Reizbarkeit, Nervosität, Verwirrung

Leichte bis mittlere körperliche Symptome: Kribbeln und Taubheit in den Gliedmaßen, Blutarmut, ständige Erschöpfung, körperliche Schwäche, Verdauungsstörungen, Entzündungen von Mund, Magen und Darm, Muskelzittern, Nervenschmerzen, Sehstörungen, Ergrauen der Haare, gestörte Feinmotorik

Schwere körperliche Symptome: Arteriosklerose, Herzinfarkt, Hirninfarkt, Netzhautschäden, Inkontinenz, Unfruchtbarkeit, perniziöse Anämie, vaskuläre Demenz.

Bei einem erkannten Mangel sollte B 12 in hohen Dosen eingenommen werden, um die Körperspeicher wieder aufzufüllen. Danach kann zu einer Deckung des Speichers auf den ermittelten Tagesbedarf übergegangen werden.

Heilbronn.de