

# Vitamin B<sub>12</sub>



# Vitamin B<sub>12</sub>

## Eigenschaften

- Weitere Bezeichnung: Cobalamin.
- Gehört zu den wasserlöslichen Vitaminen der B-Gruppe.
- Ist empfindlich gegenüber Hitze.
- Durchschnittliche Verarbeitungsverluste betragen ca. 12%.
- Kommt nur in tierischen und mikrobiell hergestellten Nahrungsmitteln (z. B. Sauerkraut) vor.
- Für die Resorption im Darm ist ein spezielles Glykoprotein des Magens, der so genannte «Intrinsic Factor», nötig.

## Funktionen

- Ist wichtig für die Blutbildung, Zellteilung und Regeneration der Schleimhäute.
- Ist notwendig für gesunde Nervenzellen.
- Wird für die Umwandlung von Folsäure in ihre aktive Form benötigt.
- Senkt zusammen mit Folsäure und Vitamin B<sub>6</sub> den Homocysteinspiegel. Homocystein gilt als Risikofaktor für Arteriosklerose und Herz-Kreislauf-Krankheiten.

# Vitamin B<sub>12</sub>

## Mangellerscheinungen

- Blutarmut (perniziöse Anämie).
- Nervenschädigungen (funikuläre Myelose).
- Schädigung der Schleimhäute (z. B. brennende Zunge, Geschmacksstörungen, Durchfall).
- Folsäuremangel.

## Gefahren bei Überdosierung

- Es sind keine Gefahren einer Überdosierung bekannt.

# Vitamin B<sub>12</sub>

## Referenzwerte für die tägliche Zufuhr (Empfehlungen)

<b>Kinder</b>	Mädchen 3 µg	Knaben 3 µg
<b>Jugendliche</b>	Mädchen 3 µg	Knaben 3 µg
<b>Erwachsene</b>	Frauen 3 µg	Männer 3 µg
<b>Schwangere</b>	3,5 µg	
<b>Stillende</b>	4 µg	

# Vitamin B<sub>12</sub>

Tagesdosis für einen erwachsenen Mann (3 µg) enthalten in:

	5 g	Kalbs- oder Rindsleber
	15 g	Bierhefe
	45 g	Forelle
	60 g	Rindsgulasch
	100 g	Emmentaler
	150 g	Schweinssteak
	3-4	Eiern
	300 g	Dorsch (Kabeljau)
	300 g	Hüttenkäse
	3 l	Vollmilch
	750 g	Quark