



sgs Schweizerische Gesellschaft für Ernährung  
ssn Société Suisse de Nutrition  
ssn Società Svizzera di Nutrizione

## Vitamin B12



2015

Wissen, was essen. [sge-ssn.ch](http://sge-ssn.ch)

# Vitamin B12

## Eigenschaften

- Weitere Bezeichnung: Cobalamin.
- Gehört zu den wasserlöslichen Vitaminen der B-Gruppe.
- Durchschnittliche Verarbeitungsverluste betragen ca. 12%.
- Kommt praktisch nur in tierischen Nahrungsmitteln vor.
- Für die Aufnahme im Darm ist ein spezielles Glykoprotein (Makromolekül aus Protein und Kohlenhydrat) des Magens, der so genannte «Intrinsic Factor», nötig.

# Vitamin B12

## 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.
- Spielt eine wesentliche Rolle im Homocysteinstoffwechsel. Homocystein gilt als Risikofaktor für Arteriosklerose und Herz-Kreislauf-Krankheiten.

# Vitamin B12

## Mangelercheinungen

- Blutarmut (perniziöse Anämie).
- Nervenschädigungen (funikuläre Myelose).

## Überdosierung

- Es sind keine Gefahren einer Überdosierung bekannt.

# Vitamin B12

## Empfohlene Zufuhr (DACH 2013)

	$\mu\text{g} / \text{Tag}$
<b>Kinder</b>	
7 bis unter 10 Jahre	1.8
10 bis unter 13 Jahre	2
13 bis unter 15 Jahre	3
<b>Jugendliche</b>	3
<b>Erwachsene</b>	3
<b>65+</b>	3
<b>Schwangere</b>	3.5
<b>Stillende</b>	4

# Vitamin B12

## Tagesdosis für einen Erwachsenen (3 µg) enthalten in:

- 3 Stk. Hühnerei, roh<sup>1</sup>
- 60 g Forelle, roh
- 100 g Emmentaler, vollfett
- 300 g Hüttenkäse
- 430 g Schweinshalssteak, roh

Quelle: Schweizer Nährwerttabelle, 2015 (basierend auf [www.naehrwertdaten.ch](http://www.naehrwertdaten.ch))

<sup>1</sup> Quelle: Souci/Fachmann/Kraut, 8. Auflage, 2016

Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE  
Schwarztorstrasse 87 | Postfach | CH-3001 Bern  
T +41 31 385 00 00 | F +41 31 385 00 05 | [info@sge-ssn.ch](mailto:info@sge-ssn.ch)

Société Suisse de Nutrition SSN  
Avenue de la Gare 52 | CH-1003 Lausanne

 **nutrinfo**® | Info-Service für Ernährungsfragen  
T +41 31 385 00 08 | [nutrinfo-d@sge-ssn.ch](mailto:nutrinfo-d@sge-ssn.ch) | [nutrinfo.ch](http://nutrinfo.ch)

 **tabula** | Zeitschrift für Ernährung  
Redaktion T +41 31 385 00 04 | [tabula.ch](http://tabula.ch)

 **nutricalc**® | Ernährungstest  
[nutricalc.ch](http://nutricalc.ch)

 **shop sge** | Der Online-Shop der SGE  
T +41 31 385 00 00 | F +41 31 385 00 05 | [www.sge-ssn.ch/shop](http://www.sge-ssn.ch/shop)

 Besuchen Sie uns auf Facebook

**Wissen, was essen.** [sge-ssn.ch](http://sge-ssn.ch)