



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

Vitamin B12



2013

Wissen, was essen. 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).

Gefahren bei Überdosierung

- Es sind keine Gefahren einer Überdosierung bekannt.

Vitamin B12

Referenzwerte für die tägliche Nährstoffzufuhr (DACH 2001)

Kinder	
7 bis unter 13 Jahre	1.8 - 2 µg
13 bis unter 15 Jahre	3 µg
Jugendliche	3 µg
Erwachsene	3 µg
Schwangere	3.5 µg
Stillende	4.0 µg

Vitamin B12

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

- 1 Stk. Hühnerei
- 60 g Forelle
- 100 g Emmentaler
- 300 g Hüttenkäse
- 400 g Schweinssteak

Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE
Schwarztorstrasse 87 | Postfach 8333 | CH-3001 Bern
T +41 31 385 00 00 | F +41 31 385 00 05 | info@sge-ssn.ch

 **nutrinfo** | Info-Service für Ernährungsfragen
T +41 31 385 00 08 | nutrinfo-d@sge-ssn.ch | www.nutrinfo.ch

 **tabula** | Zeitschrift für Ernährung
Redaktion T +41 31 385 00 04 | www.tabula.ch

 **nutricalc** | Ernährungstest
www.nutricalc.ch

 **shop sge** | T +41 58 268 14 14 | F +41 58 268 14 15
www.sge-ssn.ch/shop

 Besuchen Sie uns auf Facebook

Wissen, was essen. sge-ssn.ch