

**sge-ssn.ch**

Schweizerische Gesellschaft für Ernährung

Société Suisse de Nutrition

Società Svizzera di Nutrizione

**InfoFlash Vitamin B12**

Vitamin B12 ist wichtig für die Bildung von roten Blutkörperchen und Nervenzellen.

Wo kommt Vitamin B12 vor? Wie viel Vitamin B12 brauche ich? Wie kann ich meinen Bedarf an Vitamin B12 decken?

► Vitamin-B12-Quellen¹

Lebensmittel / Portion	Vitamin B12 (µg pro Portion)
Nüsse und Samen	0
Leber, Durchschnitt / 110 g	60,0
Fleisch, Durchschnitt / 110 g	1,4
Rindfleisch / 110 g	3,1
Geflügel / 110 g	0,5
Fisch, Durchschnitt / 110 g	3,7
Muscheln / 110 g	8,8
Sardinen aus der Dose / 110 g	15,0
Eier / 2 Stück, 110 g	1,4
Tofu, Seitan	0
Fleisch- und Wurstersatz mit Vitamin B12 angereichert / 120 g	1,5
Hülsenfrüchte	0
Hart- und Halbhartkäse / 30 g	0,5
Joghurt, nature / 180 g	0,5
Milch / 200 ml	0,4
Getreideprodukte, Kartoffeln	0
Müesli, mit Vitamin B12 angereichert / 60 g	1,3
Früchte und Gemüse	0
Pflanzendrink mit Vitamin B12 angereichert / 200 ml	0,7
Joghurtersatz mit Vitamin B12 angereichert / 150 g	0,6
Käseersatz mit Vitamin B12 angereichert / 30 g	0,6

Quelle: Schweizer Nährwertdatenbank V7.0 / www.naehrwertdaten.ch

(1) Vitamin B12 ist vor allem in tierischen Lebensmitteln sowie in angereicherten Lebensmitteln enthalten. Einige Pflanzen, wie z.B. Algen, können ebenfalls Vitamin B12 enthalten, gelten aber nicht als zuverlässige Quelle. Das darin enthaltene Vitamin B12 ist grösstenteils inaktiv.

► **Empfohlene Vitamin-B12-Zufuhr für Erwachsene pro Tag**

18-65 Jahre:
4 µg

Schwangere:
4,5 µg

Stillende:
5 µg

66 Jahre und älter:
2,4–3,0 µg

Quelle: Schweizer Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr / <https://kwk.blv.admin.ch/naehrstofftabelle-de/>

► Wie decke ich meinen Bedarf an Vitamin B12?

Beispiel für die Vitamin-B12-Zufuhr an einem Tag mit einer ausgewogenen Ernährung:



► **Tierische Lebensmittel sind die einzigen natürlichen Quellen für Vitamin B12.** Es ist schwierig, den Bedarf an Vitamin B12 über eine ausgewogene Ernährung zu decken, *beider Fleisch höchstens dreimal pro Woche und in bescheidenen Portionen (100–120 g) empfohlen wird.* Eine ausreichende Zufuhr ist möglich, indem man die Fleischsorten variiert und manchmal auch Innereien oder auch bestimmte Fischarten oder Meeresfrüchte in den Speiseplan mit aufnimmt, die besonders reich an Vitamin B12 sind. *Während der Schwangerschaft und der Stillzeit kann eine zusätzliche Supplementierung erforderlich sein.*

► **Bei einer Ernährung ohne Fleisch und Fisch** kann die Vitamin B12-Zufuhr unzureichend sein, da Milchprodukte und Eier in den empfohlenen Mengen nicht ausreichen, den Bedarf zu decken. *Mit Vitamin B12 angereicherte Lebensmittel oder Nahrungsergänzungsmittel können die Zufuhr verbessern.*

► **Bei einer Ernährung ganz ohne tierische Produkte ist der Verzehr von angereicherten Lebensmitteln oder die Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln unverzichtbar.** Wird ein Nahrungsergänzungsmittel eingenommen, ist die erforderliche Dosis höher als die empfohlene Tagesdosis. Am besten lassen Sie sich von Ihrer Ärztin bzw. Ihrem Arzt beraten.

**sge-ssn.ch**

Schweizerische Gesellschaft für Ernährung

Société Suisse de Nutrition

Società Svizzera di Nutrizione

► Weiterführende Informationen

Ernährungsempfehlungen und Portionsgrössen:

www.sge-ssn.ch/lebensmittelpyramide**► Individuelle Beratung**

Für eine individuelle Ernährungsberatung empfehlen wir Ihnen, sich an eine/n gesetzlich anerkannte/n Ernährungsberater/in zu wenden. Diese verfügen entweder über einen HF-Abschluss, einen BSc in Ernährung und Diätetik oder sind SRK-angelernt. Unter folgendem Link finden Sie Fachpersonen in Ihrer Umgebung: www.svde-asdd.ch

**► Impressum**

Copyright © 2026

Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE

www.sge-ssn.ch

Alle in diesem Merkblatt publizierten Informationen können bei Angabe des obigen Quellenvermerkes frei verwendet werden.

Mit finanzieller Unterstützung des Bundesamts für Lebensmittelsicherheit und Veterinärwesen BLV.

**sge-ssn.ch**

Schweizerische Gesellschaft für Ernährung

Eigerplatz 5 | CH-3007 Bern

+41 31 385 00 00 | info@sge-ssn.ch**Infomaterialien**www.sge-ssn.ch**Online-Shop**+41 31 385 00 00 | sge-ssn.myshopify.com**tabula | Zeitschrift für Ernährung**+41 31 385 00 17 | www.tabula.ch

pfannefertig