



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

Vitamin B12



2019

Wissen, was essen. [sge-ssn.ch](https://www.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 2018)

	$\mu\text{g} / \text{Tag}$
Kinder und Jugendliche	
7 bis unter 10 Jahre	2.5
10 bis unter 13 Jahre	3.5
13 bis unter 19 Jahre	4
Erwachsene	4
Schwangere	4.5
Stillende	5.5

Vitamin B12

Tagesdosis für einen Erwachsenen (4 µg) enthalten in:

- 80 g Forelle, roh
- 140 g Rindfleisch (Durchschnitt)
- 240 g Emmentaler, vollfett
- 290 g Hühnerei, roh
- 900 g Quark nature, halbfett

Quelle: Schweizer Nährwertdatenbank V 6.1, 2019 www.naehrwertdaten.ch

Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE
Eigerplatz 5 | CH-3007 Bern
T +41 31 385 00 00 | info@sge-ssn.ch

 **tabula** | Zeitschrift für Ernährung
Redaktion T +41 31 385 00 17 | www.tabula.ch

 **Ernährungstests**
www.sge-ssn.ch/tests

 **shop sge** | Der Online-Shop der SGE
T +41 31 385 00 00 | www.sge-ssn.ch/shop

Folgen Sie uns auf



Wissen, was essen. sge-ssn.ch