



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

Vitamin B12



2023

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

Mangelscheinungen

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

Überdosierung

- Es sind keine Gefahren einer Überdosierung bekannt.

Vitamin B12

Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr (BLV 2022)

	$\mu\text{g} / \text{Tag}$
Kinder und Jugendliche	
7 bis 10 Jahre	2.5
11 bis 14 Jahre	3.5
15 bis 17 Jahre	4.0
Erwachsene	
18 bis 65 Jahre	4.0
66 Jahre und älter	2.4-3.0
Schwangere	4.5
Stillende	5.0

Vitamin B12-Gehalt in Lebensmitteln (Beispiele)

Lebensmittel	Vitamin B12-Gehalt pro 100 g	Vitamin B12-Gehalt pro Portion
Kalbsleber, roh	60 µg	66 µg pro Portion (110 g)
Kaninchen, roh	10 µg	11 µg pro Portion (110 g)
Miesmuscheln, roh	8.0 µg	8.8 µg pro Portion (110 g)
Lachs, wild, roh	6.9 µg	7.6 µg pro Portion (110 g)
Bachforelle, roh	5.0 µg	5.5 µg pro Portion (110 g)
Emmentaler, vollfett	1.67 µg	0.5 µg pro Portion (30 g)
Mozzarella	1.4 µg	0.8 µg pro Portion (60 g)
Rindsragout, roh	1.4 µg	1.5 µg pro Portion (110 g)
Eier	1.3 µg	0.7 µg pro Ei (55 g)
Joghurt, nature	0.3 µg	0.5 µg pro Portion (180 g)

Quelle: Schweizer Nährwertdatenbank V6.3

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