



sge-ssn.ch

Schweizerische Gesellschaft für Ernährung

Société Suisse de Nutrition

Società Svizzera di Nutrizione

Vitamin B12 (Cobalamin)



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

Mangelerkrankungen

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

Überdosierung

- Es sind keine Gefahren einer Überdosierung bekannt.

Vitamin B12

Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr (BLV 2022)

	µg / 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 V7.0



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 | www.sge-ssn.ch/shop



tabula | Zeitschrift für Ernährung

+41 31 385 00 17 | www.tabula.ch



sge-ssn.ch

Wissen, was essen.