



Vitamin B12

InfoFlash: November 2022, aktualisiert Dezember 2023

Vitamin B12 ist wichtig für die Bildung roter Blutkörperchen und von Nervenzellen. Wo kommt Vitamin B12 vor? Wie viel Vitamin B12 brauche ich? Wie kann ich meinen Bedarf an Vitamin B12 decken?

Vitamin B12-Quellen*

Lebensmittel / Portion	Vitamine B12 in µg / Portion
Nüsse, Samen, Kerne / 25 g	0
Leber, Durchschnitt / 110 g	60
Fleisch, Durchschnitt / 110 g	1,5
Rindfleisch / 110 g	3,1
Geflügel / 110 g	0,5
Fisch, Durchschnitt / 110 g	5,8
Muscheln / 110 g	8,8
Sardinen aus der Dose / 110 g	13,2
Ei / 2 Stück, 110 g	1,4
Tofu, Seitan / 110 g	0
Hart- und Halbhartkäse / 30 g	0,5
Joghurt, nature / 180 g	0,5
Milch / 200 ml	0,4
Hülsenfrüchte, Getreideprodukte, Kartoffeln	0
Müesli, mit Vitamin B12 angereichert / 60 g	1,3
Früchte und Gemüse	0
Pflanzendrink mit Vitamin B12 angereichert / 200 ml	0,8
Joghurtersatz mit Vitamin B12 angereichert / 150 g	0,6
Käseersatz mit Vitamin B12 angereichert / 30 g	0,8
Fleisch- und Wurstersatz mit Vitamin B12 angereichert / 110 g	1,3
Fruchtsaft / -nektar mit Vitamin B12 angereichert / 200 ml	0,8

Quelle: Schweizer Nährwertdatenbank: www.naehrwertdaten.ch / Kennzeichnung von Produkten auf dem Schweizer Markt

* 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 Zufuhr für Erwachsene*

Bis 65 Jahre

4 µg / Tag

Schwangere

4,5 µg / Tag

Stillende

5 µg / Tag

Schweizer Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr, 2022: <https://kwk.blv.admin.ch/naehrstofftabelle-de/>

Wie kann ich meinen Bedarf an Vitamin B12 decken?

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, bei der 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.

Mit finanzieller Unterstützung des Bundesamts für Lebensmittelsicherheit und Veterinärwesen BLV.