

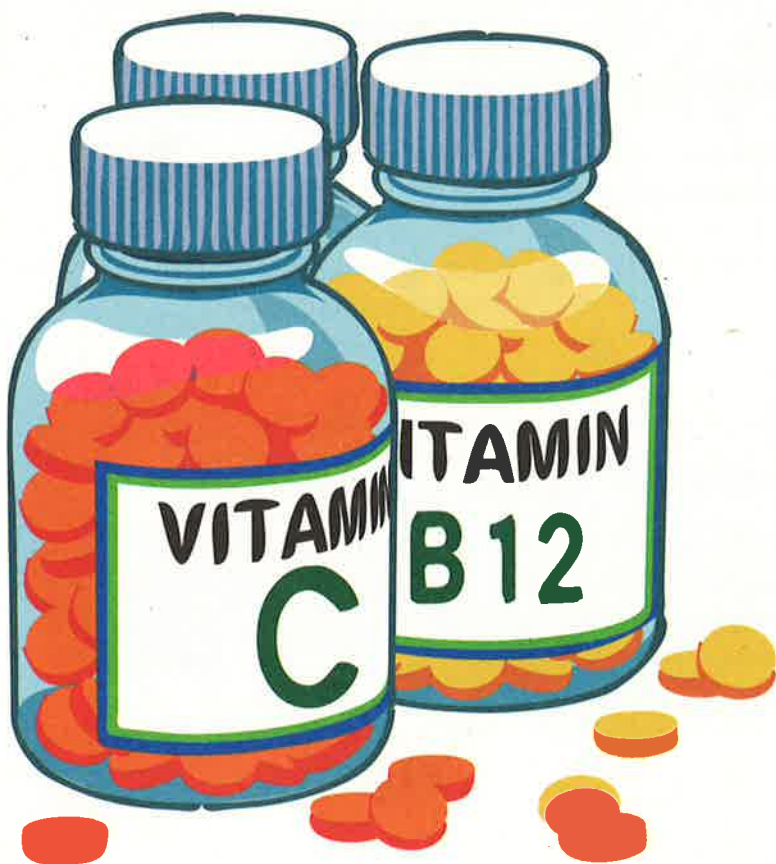
Vitamin B12:

Ein Vitamin, das beschäftigt

Veganer sollten sich um eine ausreichende Zufuhr Vitamin B12 kümmern, jedoch können auch andere Bevölkerungsgruppen von einem Mangel betroffen sein. Doch wie kann man diesem vorbeugen, wenn keine ausreichend dosierten Nahrungsergänzungsmittel in der Schweiz erlaubt sind?

Was ist Vitamin B12?

Vitamin B12 wird in der Natur durch Mikroorganismen wie z. B. Bakterien gebildet und kann nicht vom menschlichen Körper selbst hergestellt, sondern muss von aussen aufgenommen werden. Unser Zugang zur Nahrung ist jedoch so hygienisch sauber, dass eine «natürliche» Zufuhr praktisch unmöglich geworden ist. Die landwirtschaftlich genutzten Böden sind überdüngt, Obst und Gemüse werden gut gewaschen und unsere sogenannten Nutztiere müssen soviel produzieren, dass ihr Futter mit Mineralien und Vitaminen versetzt wird, da sie sonst nicht die entsprechenden Produktionsmengen schaffen könnten. Dem Tierfutter wird somit immer öfter Vitamin B12 hinzugefügt, so dass Fleischkonsumenten leichter als Vegetarier oder Veganer auf die benötigten Einheiten des Vitamins kommen. Wiederkäuer wie zum Beispiel Kühe produzieren übrigens in einem speziellen Magen, dem Rumen, genügend Vitamin B12. Andere pflanzenfressende Tiere nehmen in der Natur das Vitamin durch Verunreinigungen beim Grasens oder durch ungewaschene Früchte und Insekten auf, da überall dort das Vitamin natürlicherweise noch anhaftet.



Wie ist das bei Veganern?

Verzichtet man gänzlich auf tierische Produkte in der Ernährung, muss das Vitamin supplementiert werden. Hierbei kommt jedoch in der Schweiz eine Verordnung¹ in die Quere, die tatsächlich verhindert, eines der im Ausland ohne Probleme zu erwerbenden Produkte auf dem Schweizer Markt anzubieten. In der Schweiz ist der Verkauf von Nahrungsergänzungsmitteln mit mehr als 300% der empfohlenen Tagesdosis (bei Vitamin B12: 2,5 µg) illegal. Einen wissenschaftlich fundierten Grund gibt es dafür nicht. Es gibt keine Studie, die belegt oder vermuten lässt, dass eine Überdosierung von Vitamin B12 schädlich oder gar gefährlich ist. Überschüssiges Vitamin B12 wird einfach über die Nieren wieder ausgeschieden.

Die Problematik liegt darin, dass der empfohlene Tagesbedarf nicht immer die tatsächlich benötigte Menge beschreibt. Bei Aufnahmestörungen ist eine vorerst höhere

¹ Verordnung:

www.admin.ch/opc/de/classified-compilation/20050168/index.html#a22

Dosierung sogar essentiell, um die Vitamin-B12-Speicher im Körper wieder zu füllen. Zu niedrig dosierte Nahrungsergänzungsmittel, die nur zusammen mit dem als Intrinsic Factor bezeichneten Transporteiweiss wirken können, sind für manche Menschen in ihrer Wirkung nicht ausreichend. Der Intrinsic Factor wird im Magen von den sogenannten Belegzellen (auch Parietalzellen genannt) gebildet und ist notwendig, damit das Vitamin B12 überhaupt über den Darm aufgenommen werden kann. Nur bei einer sehr hohen Dosierung kann durch passive Diffusion direkt über den Darm (oder auch die Mundschleimhäute) ausreichend Vitamin B12 aufgenommen werden (etwa 1% der zugeführten Menge). Unter passiver Diffusion versteht man die direkte Aufnahme von Substanzen durch die Darmwand, bei dem der normale Vorgang der Resorption in Magen und Darm umgangen werden kann. Ausserdem muss für eine funktionierende Aufnahme während des Verdauungsvorgangs genügend Magensäure vorhanden sein. Die Einnahme einiger Medikamente sowie Alkohol-

konsum können eine normale Aufnahme hemmen. Darüber hinaus müssen auch ältere Menschen besonders auf eine genügende Zufuhr des Vitamins achten.

Widersprüchlich zum Verbot ist der erlaubte Verkauf von höheren Dosen in der Apotheke. So ist zum Beispiel das Präparat Vitasprint, welches hierzulande als Medikament deklariert ist, in der Apotheke ohne Rezept käuflich frei zu erwerben, obwohl es Einheiten von 500 µg Vitamin B12 enthält – dies entspricht 20000 % der empfohlenen Tagesdosis. Beim Arzt kann man mittels intramuskulärer Verabreichung gar 3000 µg erhalten. Was also spricht gegen eine höhere Dosierung bei anderen Mitteln?

Dieses Jahr mussten aufgrund von Kontrollen in einigen Vegan-Shops die Supplemente entfernt werden. Swissveg setzt sich dafür ein, dass die nicht wissenschaftlich belegte Höchstgrenze von 7,5 µg bei Vitamin B12 in der Schweiz aufgehoben wird. Wir haben ein Gesuch eingereicht, die entsprechende «Verordnung des EDI über Speziallebensmittel» anzupassen. Wir sind sehr gespannt, wie die Politik reagiert. Denn bis Redaktionsschluss gab es noch keine Stellungnahme.

Simone Fuhrmann

Mehr Infos:
www.swissveg.ch/VitaminB12

Vitamin-B12-Formen

Cobalamin kommt so gut wie gar nicht in seiner reinen Form vor sondern ist meist an andere Moleküle gebunden. So gibt es abhängig vom Bindungspartner verschiedene Formen wie Cyanocobalamin, Hydroxocobalamin, Methylcobalamin und Adenosylcobalamin.

Heute gibt es immer mehr Vitamin-B12-Präparate mit Methylcobalamin. Da diese Form auch in unserem Körper natürlich vorkommt, wird es von manchen gegenüber dem Cyanocobalamin bevorzugt.