


[Blog](#)
[Nährstoffe](#)
[VeganHealth.org \(D\)](#)
[Interviews](#)
[Links](#)

20 March 2009

B12 not D12

English castellano

Was jeder Veganer und jede Veganerin über Vitamin B12 wissen sollte:

(von [Stephen Walsh](#), PhD)

Sehr geringe Zufuhr an B12 kann Anämie und Schäden am Nervensystem verursachen.

Die einzigen verlässlichen veganen Quellen für B12 sind mit B12 angereicherte Lebensmittel (z.B. einige Sorten Sojamilch, manche Säfte und Getränke und manche Frühstückszerealien) und B12-Präparate. Vitamin B12, ob in Vitaminpräparaten, angereicherten Lebensmitteln oder in tierischen Produkten stammt von Mikroorganismen.

Die meisten Veganer und Veganerinnen konsumieren genug B12, um Anämie oder Schäden am Nervensystem zu verhindern, aber viele erhalten nicht genug, um ein mögliches Risiko für Herzkrankheiten oder Komplikationen in der Schwangerschaft zu minimieren.

Um den vollen Nutzen aus einer veganen Ernährung zu ziehen, sollten Veganer und Veganerinnen eines der folgenden Dinge tun:

- Zwei bis drei mal pro Tag angereicherte Lebensmittel essen, um mindestens **3 Mikrogramm (µg) B12 pro Tag** zu sich zu nehmen *oder*
- ein **B12-Präparat täglich** einnehmen, das mindestens **10 Mikrogramm** enthält *oder*
- ein **B12-Präparat wöchentlich** einnehmen, das mindestens **2000 Mikrogramm** enthält.

Falls Sie sich auf angereicherte Lebensmittel verlassen, lesen Sie die Zutatenliste genau, um sicherzustellen, dass Sie genug B12 bekommen. Zum Beispiel, wenn eine angereicherte pflanzliche Milch 1 Mikrogramm B12 pro Glas enthält, dann liefert der Konsum von drei Gläsern täglich eine ausreichende Menge Vitamin B12. Andere finden vielleicht die Einnahme eines B12-Präparats praktischer und ökonomischer.

Je weniger oft Sie B12 zuführen, desto mehr B12 müssen Sie einnehmen, da B12 am besten in kleinen Mengen aufgenommen wird. Die oben genannten Empfehlungen berücksichtigen dies. Es ist nicht schädlich, mehr als die empfohlenen Mengen zu sich zu nehmen oder die verschiedenen Möglichkeiten zu kombinieren.

Gute Information fördert die Gesundheit von Veganern und Veganerinnen, geben Sie sie bitte weiter!

Wenn Sie kein weiteres Wort über B12 lesen, wissen Sie bereits alles was Sie wissen müssen. Wenn Sie mehr wissen wollen, lesen Sie weiter.

Diese Informationen wurden von Stephen Walsh, einem Sachverwalter der Vegan Society UK und anderen Mitgliedern der International Vegetarian Union Science Group (IVU-SCI) im Oktober 2001 zusammengestellt. Diese Informationen dürfen nach Belieben vervielfältigt werden – aber nur in ihrer gesamten Länge.

Vitamin B12 and vegane Ernährungsformen

Lehren aus der Geschichte

B12 ist ein außergewöhnliches Vitamin. Es wird in geringeren Mengen benötigt als jedes andere bekannte Vitamin. Zehn Mikrogramm B12 verteilt auf einen Tag, scheinen so viel zu liefern wie der Körper nutzen kann. Bei Abwesenheit jeglicher offensichtlicher, ernährungsbedingten Quelle, dauert es gewöhnlich fünf Jahre oder länger bis bei Erwachsenen Symptome eines Mangels auftreten, obwohl manche Leute innerhalb eines Jahres Probleme bekommen. Eine sehr kleine Anzahl von Menschen, ohne eine offensichtliche, verlässliche Quelle, scheint klinische Mangelsymptome zwanzig Jahre oder länger zu vermeiden. B12 ist das einzige Vitamin, das nicht anerkannter Weise verlässlich durch eine abwechslungsreiche, vollwertige Ernährung auf pflanzlicher Basis mit viel

This search button doesn't seem to work atm. No idea why. Try using the other one (top left)

Loading...

e-mail me: xarkadydarellx@yahoo.com

Archiv

- ▶ 2012 (26)
- ▶ 2011 (228)
- ▶ 2010 (96)
- ▼ 2009 (133)
 - ▶ December (4)
 - ▶ November (2)
 - ▶ October (15)
 - ▶ September (11)
 - ▶ August (16)
 - ▶ July (10)
 - ▶ June (20)
 - ▶ May (14)
 - ▶ April (21)
 - ▼ March (20)
 - [Veggie Pride](#)
 - [Came up in the south](#)
 - [CHILE: Humitas](#)
 - [CHILE: Plaza Brasil](#)
 - [CHILE: colors](#)
 - [Unser brennendes Haus](#)
 - [weirdos](#)
 - [B12 not D12](#)
 - [I'm so tired of white power \(weirdos part 2\)](#)
 - [CHILE: I'd rather learn Spanish than eat meat!](#)
 - [CHILE: the dogs of Rinconada](#)
 - [Cake test](#)
 - [CHILE: ...accumulating cuts and scars](#)
 - [Anti-fur demo in Santiago](#)
 - [duro de matar](#)
 - [CHILE: Survival in the streets...](#)
 - [CHILE: the new ethic](#)
 - [Mote por la flota.](#)
 - [White lines](#)
 - [CHILE: If only Ché was here...](#)
- ▶ 2008 (57)
- ▶ 2007 (16)

Obst und Gemüse, zusammen mit genügend Sonnenschein, bereitgestellt wird. Viele herbivoren Säugetiere, einschließlich Rinder und Schafe, absorbieren B12, das von Bakterien in ihrem eigenen Verdauungssystem produziert wird. B12 findet sich zu einem gewissen Ausmaß in Erde und Pflanzen. Diese Beobachtung hat einige Veganer und Veganerinnen dazu veranlasst, nahe zu legen, dass B12 ein Thema sei, das keiner besonderen Beachtung bedürfe oder sogar, dass es sich um eine sorgfältig ausgedachte Falschmeldung handle. Andere haben spezielle Lebensmittel, einschließlich Spirulina, Nori, Tempeh und Gerstengras, als geeignete nichttierische Quellen für B12 vorgeschlagen. Solche Behauptungen haben dem Test der Zeit nicht standgehalten.

In über 60 Jahren veganen Experimentierens haben sich nur B12-angereicherte Lebensmittel und B12-Präparate als verlässliche Quellen für B12 erwiesen, die in der Lage sind optimale Gesundheit zu fördern. Es ist sehr wichtig, dass alle Veganer und Veganerinnen eine ausreichende Zufuhr von B12 sicherstellen, durch angereicherte Lebensmittel oder B12-Präparate. Dies wird unserer Gesundheit nutzen und dabei helfen, andere durch unser Beispiel zum Veganismus zu führen.

Eine ausreichende Menge B12 zuführen

Nationale Empfehlungen für B12 Zufuhr sind von Land zu Land sehr verschieden. Die in den USA empfohlene Zufuhr ist 2,4 µg pro Tag für gewöhnliche Erwachsene und 2,8 µg für stillende Mütter. Die Empfehlung in Deutschland ist 3 µg pro Tag. Die empfohlene Zufuhr basiert gewöhnlich auf 50% Absorption, da dies für kleine Mengen aus Lebensmitteln typisch ist. Um den US-amerikanischen und den deutschen Empfehlungen gerecht zu werden, müssen Sie genügend B12 aufnehmen, um durchschnittlich 1,5 µg pro Tag zu absorbieren. Diese Menge sollte ausreichend sein, um selbst die anfänglichen Anzeichen einer unzureichenden B12-Zufuhr wie leicht erhöhte Homocystein- und MMA-Werte bei den meisten Menschen zu vermeiden. Selbst leicht erhöhte Homocysteinwerte werden mit vielen gesundheitlichen Problemen in Verbindung gebracht, einschließlich Herzkrankheiten bei Erwachsenen, EPH-Gestose während der Schwangerschaft und Neuralrohrdefekte bei Babys.

Eine ausreichende B12-Aufnahme sicherzustellen ist einfach, und es gibt mehrere Methoden, die den individuellen Vorlieben angepasst werden können. Die Absorption von B12 schwankt von ca. 50%, wenn ca. 1 µg oder weniger konsumiert wird, bis ca. 0,5% für Dosen von 1000 µg (1 mg) oder mehr. Je weniger oft Sie also B12 konsumieren, desto höher muss die gesamte Menge sein, um die gewünschte absorbierte Menge zu liefern.

Häufiger Konsum von mit B12 angereicherten Lebensmitteln – so dass ca. ein Mikrogramm B12 drei mal pro Tag mit ein paar Stunden Abstand konsumiert wird – liefert eine ausreichende Menge. Die Erhältlichkeit von angereicherten Lebensmitteln ist von Land zu Land verschieden, und die Mengen an B12 sind von Marke zu Marke verschieden. Um eine ausreichende B12-Versorgung durch angereicherte Lebensmittel sicherzustellen, ist also einiges Lesen von Zutatenlisten und Nachdenken notwendig, um einen geeigneten Plan auszuarbeiten, der dem individuellen Geschmack und lokalen Produkten angepasst ist.

Täglich ein B12-Präparat einzunehmen, das zehn µg oder mehr enthält, liefert eine ähnliche absorbierte Menge wie der Konsum von einem µg drei mal am Tag über den Tag verteilt. Dies ist vielleicht die ökonomischste Methode, da eine einzelne Tablette, die eine große Menge enthält, Stück für Stück konsumiert werden kann. 2000 µg B12, die einmal pro Woche konsumiert werden, liefern ebenfalls eine ausreichende Menge. Jede B12-Tablette sollte gekaut werden, oder man sollte sie sich im Mund auflösen lassen, um die Absorption zu verbessern. Tabletten sollten in einem lichtundurchlässigen Gefäß aufbewahrt werden. Wie bei jedem Vitaminpräparat ist es klug, nicht mehr einzunehmen als für den größt möglichen Nutzen erforderlich ist, so dass eine Einnahme von mehr als 5000 µg pro Woche vermieden werden sollte, obwohl es keinen Beweis für die Toxizität von größeren Mengen gibt.

Alle drei der oben genannten Möglichkeiten sollten den Bedarf der allermeisten Menschen mit normalem B12-Metabolismus decken. Personen mit beeinträchtigter B12-Absorption finden vielleicht, dass die dritte Methode, 2000 µg einmal pro Woche, am besten funktioniert, da sie nicht von normalem Intrinsic Factor im Darm abhängt. Es gibt andere, sehr seltene, Stoffwechselschwächen, die völlig andere Herangehensweisen zur Deckung des B12-Bedarfs erfordern. Falls Sie irgendeinen Grund haben, ein ernstes gesundheitliches Problem zu vermuten, suchen Sie umgehend medizinischen Rat.

Symptome eines B12-Mangels

Klinischer Mangel kann Anämie oder Schäden am Nervensystem verursachen. Die meisten Veganer und Veganerinnen konsumieren genug B12, um einen klinischen Mangel zu vermeiden. Zwei Untergruppen von Veganern und Veganerinnen sind einem besonderen Risiko für einen B12-Mangel ausgesetzt: Langzeitveganer und -veganerinnen, die übliche angereicherte Lebensmittel vermeiden (wie z.B. Rohkostveganer und -veganerinnen oder makrobiotische Veganer und Veganerinnen) und Kleinkinder, die gestillt werden und deren vegane Mütter eine niedrige B12-Zufuhr haben.

Bei Erwachsenen sind typische Symptome eines Mangels u.a. Verlust an Energie, Kribbeln, Taubheitsgefühl, verminderte Empfindlichkeit für Schmerz und Druck, verschwommenes Sehen, abnormaler Gang, wunde Zunge, schlechtes Gedächtnis, Verwirrung, Halluzinationen und Persönlichkeitsveränderungen. Oft entwickeln sich diese Symptome allmählich über mehrere Monate bis zu einem Jahr, bevor sie als Folge eines B12-Mangels erkannt werden, und sie sind gewöhnlich durch Verabreichung von B12 umkehrbar. Es gibt allerdings keine völlig konstante und verlässliche Reihe von Symptomen, und es gibt Fälle von bleibenden Schäden bei Erwachsenen durch B12-Mangel. Wenn Sie ein Problem vermuten, dann besorgen Sie sich eine qualifizierte Diagnose von einem Arzt, da jedes dieser Symptome auch von anderen Problemen als B12-Mangel verursacht werden kann.

Kleinkinder zeigen typischerweise ein schnelleres Auftreten von Symptomen als Erwachsene. B12-Mangel kann zu Verlust von Energie und Appetit und Entwicklungsstörungen führen. Falls dies nicht sofort korrigiert wird, kann es bis zum Koma und Tod fortschreiten. Es gibt wiederum kein völlig



Akko antofagasta arica Bangalore
Barcelona Berlin Buenos Aires Chañaral
Dortmund Dresden El Quisco Ellwangen
Florianópolis Haifa Heathrow Hyderabad
Jerusalem Karlsruhe La Paz Langenburg
London Marrakech Mendoza Mumbai
Mundgod Munich Murdeshwar Osorno
Panama City Airport Paris Potosí Puerto Natales
Puerto Varas Punta Arenas Rio de Janeiro
Rome **santiago** stuttgart tacna tel aviv
Torres del Paine Valdivia Valparaíso Vancouver
Viña del Mar Wien Zagreb Zürich

konstantes Muster von Symptomen. Kleinkinder sind anfälliger für bleibende Schäden als Erwachsene. Manche erholen sich wieder vollkommen, aber andere zeigen eine verzögerte Entwicklung.

Allein das Risiko für diese Gruppen ist Grund genug, alle Veganer und Veganerinnen aufzurufen, die Wichtigkeit von B12 konsistent deutlich zu machen und ein positives Beispiel abzugeben. Jeder Fall eines B12-Mangels bei einem veganen Kleinkind oder einem falsch informierten Erwachsenen ist eine Tragödie und bringt den Veganismus in Verruf.

Der Zusammenhang mit Homocystein

Dies ist jedoch nicht das Ende der Debatte. Die meisten Veganer und Veganerinnen zeigen ausreichende B12-Werte, um einen klinischen Mangel unwahrscheinlich zu machen, aber zeigen trotzdem eine eingeschränkte Aktivität von mit B12 in Verbindung stehenden Enzymen, was zu erhöhten Homocysteinwerten führt. Während den letzten zehn Jahren wurden schwerwiegende Beweise dafür gesammelt, dass selbst leicht erhöhte Homocysteinwerte das Risiko für Herzkrankheiten, Schlaganfall und Schwangerschaftskomplikationen erhöhen. Homocysteinwerte werden auch durch andere Nährstoffe, der wichtigste davon Folsäure, beeinflusst. Allgemeine Empfehlungen für eine erhöhte Zufuhr von Folsäure zielen darauf ab, Homocysteinwerte zu senken und diese Risiken zu vermeiden. Bei Veganern und Veganerinnen ist die Zufuhr von Folsäure üblicherweise gut, besonders wenn viel grünes Gemüse gegessen wird. Jedoch zeigen wiederholte Beobachtungen von erhöhtem Homocystein bei Veganern und Veganerinnen, und zu geringerem Ausmaß bei anderen Vegetariern und Vegetarierinnen, überzeugend, dass auch die B12-Zufuhr ausreichend sein muss, um ein unnötiges Risiko zu vermeiden.

Das Testen des B12-Status

Eine Messung des B12-Werts im Blut ist ein sehr unzuverlässiger Test für Veganer und Veganerinnen, besonders für Veganer und Veganerinnen, die irgendeine Form von Algen zu sich nehmen. Algen und ein paar andere pflanzliche Lebensmittel enthalten B12-Analoga (falsches B12), das echtes B12 in Bluttests imitieren kann, während es tatsächlich den B12-Metabolismus stört. Eine Blutkörperchenzählung ist auch unzuverlässig, da eine hohe Zufuhr von Folsäure die Anämiesymptome eines B12-Mangels, die durch eine Blutkörperchenzählung entdeckt werden können, unterdrücken. Das Testen des Homocysteins im Blut ist verlässlicher, wobei Werte mit weniger als 10 mmol/Liter wünschenswert sind. Der spezifischste Test für den B12-Zustand ist ein Methylmalonsäure(MMA)-Test. Wenn diese sich im normalen Rahmen im Blut (weniger als 370 nmol/L) oder Urin (weniger als 4 mg/mg Kreatinin befindet, dann hat Ihr Körper genug B12. Viele Ärzte verlassen sich immer noch auf Blut-B12-Werte und Blutkörperchenzählung. Diese sind nicht ausreichend, besonders bei Veganern und Veganerinnen.

Gibt es eine vegane Alternative zu B12-angereicherten Nahrungsmitteln und Vitaminpräparaten?

Falls Sie sich aus irgendeinem Grund entscheiden, keine angereicherten Lebensmittel oder Vitaminpräparate zu konsumieren, sollten Sie erkennen, dass Sie ein gefährliches Experiment ausführen – eines, das viele schon mit einer konsistent niedrigen Erfolgsquote versucht haben. Falls Sie erwachsen sind und weder ein Kind stillen, noch schwanger sind, noch planen schwanger zu werden, und eine potentielle B12-Quelle testen wollen, die sich noch nicht als unzulänglich erwiesen hat, kann dies, mit angemessenen Vorsichtsmaßnahmen, ein vernünftiges Vorgehen sein. Zu Ihrem eigenen Schutz sollten Sie jährlich Ihren B12-Zustand kontrollieren lassen. Falls Homocystein oder MMA auch nur mäßig erhöht sind, bringen Sie Ihre Gesundheit in Gefahr, falls Sie weitermachen.

Falls Sie stillen, schwanger sind oder schwanger werden wollen oder ein Erwachsener sind, der überlegt, ein solches Experiment mit einem Kind durchzuführen, dann gehen Sie das Risiko nicht ein. Es ist einfach unverantwortlich. Angebliche B12-Quellen, die sich durch direkte Studien von Veganern und Veganerinnen als unzulänglich erwiesen haben, sind u.a. menschliche Darmbakterien, Spirulina, getrocknetes Nori, Gerstengras und die meisten anderen Meeresalgen. Mehrere Studien mit Rohkostveganern und -veganerinnen haben gezeigt, dass Rohkost keinen besonderen Schutz bietet.

Berichte darüber, dass B12 in einem Nahrungsmittel gemessen wurde, sind nicht genug, um dieses Nahrungsmittel als verlässliche B12-Quelle zu qualifizieren. Es ist schwierig echtes B12 von Analoga, die den B12-Stoffwechsel stören können, zu unterscheiden. Selbst wenn sich in einem Lebensmittel echtes B12 befindet, kann es wirkungslos werden, falls Analoga in vergleichbarer Menge zum echten B12 enthalten sind. Es gibt nur einen verlässlichen Test für eine B12-Quelle – beugt sie Mängeln konsistent vor und behebt diese? Jeder, der ein besonderes Lebensmittel als B12-Quelle vorschlägt, sollte aufgefordert werden, einen solchen Beweis zu erbringen.

Eine natürliche, gesunde und mitfühlende Ernährungsweise

Um wirklich gesund zu sein, muss eine Ernährungsweise nicht nur die beste für einzelne Individuen sein, sondern muss allen sechs Milliarden Menschen erlauben, sich zu entwickeln, und ein nachhaltiges Zusammenleben mit den vielen anderen Spezies, die die „lebende Erde“ bilden, zu erreichen. Von diesem Standpunkt aus ist die natürliche Adaption für die meisten (möglicherweise alle) Menschen in der modernen Welt eine vegane Ernährungsweise. Es ist nichts natürliches an den Gräueln moderner Tierfabriken und ihrem Versuch, lebende, fühlende Wesen zu Maschinen zu degradieren. Indem Veganer und Veganerinnen sich dafür entscheiden, angereicherte Lebensmittel oder B12-Präparate zu verwenden, beziehen sie ihr B12 aus derselben Quelle wie jedes andere Tier auf der Erde – Mikroorganismen – ohne irgendeinem fühlenden Wesen Leid zuzufügen oder der Umwelt zu schaden. Veganer und Veganerinnen, die ausreichende Mengen an angereicherten Lebensmitteln oder B12-Präparaten verwenden, haben ein viel geringeres Risiko, an einem B12-Mangel zu leiden, als der typische Fleischesser oder die typische Fleischesserin. Das Institut für Medizin, das die US-amerikanischen Werte für die empfohlene Zufuhr von B12 festlegt, macht dies

sehr deutlich. „Weil 10 bis 30 Prozent der älteren Menschen eventuell das natürlich vorkommende Vitamin B12 nicht absorbieren können, ist es für Menschen, die älter als 50 sind, zu empfehlen, die empfohlene Menge hauptsächlich dadurch zu erreichen, dass sie mit Vitamin B12 angereicherte Lebensmittel oder ein Vitamin B12 enthaltendes Präparat konsumieren.“ Veganer und Veganerinnen sollten diesen Rat etwa 50 Jahre früher befolgen, sowohl zu ihrem eigenen als auch zum Vorteil der Tiere. B12 muss für gut informierte Veganer und Veganerinnen nie ein Problem sein.

Gute Informationen fördern die Gesundheit von Veganern und Veganerinnen, geben Sie sie bitte weiter!

Weitere Informationen:

- Dietary Reference Intakes for Thiamin, Riboflavin, Niacin, Vitamin B6, Folate, Vitamin B12, Pantothenic Acid, Biotin, and Choline, National Academy Press, 1998§ ISBN 0-309-06554-2 (<http://books.nap.edu/books/0309065542/html/306.html#pagetop>)

- Vitamin B12: Are you getting it?, by Jack Norris, veganhealth.org/articles/vitaminb12

- Homocysteine in health and disease, ed. Ralph Carmel and Donald W. Jacobsen, Cambridge University Press, 2001, ISBN 0-521-65319-3

1st edition October 31st 2001

P.S.: Dieser Text ist ein offener Brief vieler verschiedener veganer Organisationen, Ärzte und Ernährungswissenschaftler, die diesen Text empfehlen und "unterzeichnet" haben. Hier die Liste: veganhealth.org/articles/everyvegan#endor

P.P.S.: Stephen Walsh ist Autor von "Plant Based Nutrition and Health" - auf Englisch - eine kurze Zusammenfassung des Buches gibt es als Broschüre auch auf Deutsch "Pflanzliche Ernährung" (beide herausgegeben von der britischen Vegan Society).

Vegane Vitamin B12-Präparate:

VEG-1, das Vitaminpräparat der Vegan Society gibt es bei:

veganwonderland.de (Deutschland)

radixversand.de (Deutschland)

veganic.de (Deutschland)

vegan.z (Laden in Berlin)

vegan.at (Österreich)

veganversand-lebensweise.at (Österreich)

larada.org (Schweiz)

LIFEPLAN: "Lifeplan B12 1000µg 30stk" radixversand.de (Deutschland)

SOLGAR:

"Solgar Vitamin B12 (Cobalamin) 1000 mcg Nuggets - 250 kaubare Tabletten solgar.com

oder "Solgar Methylcobalamin (Vitamin B12) 1000 mcg Nuggets" - 30 kaubare Tabletten solgar.com

oder "Solgar Liquid B-12 2000 mcg with B-Complex" - 59 ml (für 59 Wochen), flüssig solgar.com

HOLLAND & BARRETT (England): "Vitamin B12, 2000 Mikrogramm, 100 Tabletten"

hollandandbarrett.com

SHOP VITAMINWELTEN (nach "vegan b12" suchen) - verschiedene Produkte: Tabletten, Lutschtabletten, Spray oder Pulver shop.vitaminwelten.de (der Shop hat auch eine eigene Kategorie "vegane Nahrungsergänzung").



[Newer Post](#)

[Home](#)

[Older Post](#)

