



Vitamin B 12

Wahrheit, Mythen, Praxis,
Tests und Quellen



Ernährungsbericht 2008 Zufuhrwerte

- am wenigsten Cholesterin
 - am wenigsten Zucker
 - am meisten Ballaststoffe
 - am wenigsten gesättigte Fettsäuren
 - am meisten mehrfach ungesättigte Fettsäuren
 - am meisten Vitamin A
 - am meisten Beta-Carotin
 - am meisten Vitamin E
 - am meisten Vitamin B1
 - am meisten Niacin
 - am meisten Pantothenensäure
 - am meisten B6
 - am meisten Biotin
 - am meisten Folsäure
 - am meisten Vitamin C
 - am meisten Kalium
 - am meisten Magnesium
 - am meisten Eisen
 - am meisten Zink
 - am meisten Kupfer
 - am meisten Mangan
- Nicht Optimalwerte bei:
 - Jod
 - Vitamin D
 - Vitamin B2
 - Vitamin B12
 - Kalzium



Was ist B 12

- Vitamin
- lebensnotwendig
- von Mikroorganismen hergestellt!!
- wasserlöslich → nicht überdosierbar
- schwere Folgeschäden:
 - irreversible Nervenschäden
 - Schlaganfall, Herzinfarkt
 - Symptome: Kribbeln, Taubheit, Müdigkeit



Mythen

- neue Erkenntnisse
 - in den letzten 2-5 Jahren
 - unsichere Quellen
 - Testverfahren
 - Homocystein-Connection



Mythen 2

- unsichere Quellen:
- Analoga Problematik
- Algen
- Naturprodukte



Praxis

1. B 12 Status feststellen
2. Ergebnisse:
 - a) wenn hoch: → weiter so, Produkte, 2 Jahre
 - b) wenn niedrig: → Supplemente → 1.
 - c) wenn dramatisch: → Arzt → 1.
3. wenn B 12 wieder ein Thema (nach 3 Jahren max.)

Testverfahren



- Blutserum
- Homocystein
- Methylmalonsäure (MMA)
- Holotranscobalamin (holoTC)

Test/ Blutserum



- Standardtest
- Blutkonzentration
- zahlt die Kasse, wenn Arzt-OK da
- verschiedene Referenzwerte
- Analoga
- individuelle Schwellen
- → gefährlich

Test/ Homocystein



- durch B6, B9, B12 beeinflusst
- Risikofaktor Herzkreislauf
- zahlt Kasse nicht, ca. 20 Euro
- → stark von VGÖ empfohlen

Test/ MMA



- Methylmalonsäure
- noch genauere Zusatzindikator
- Blut, Urin
- keine Standardisierung und Tests in Ö
- Deutschland, Schweiz
- → derzeit nicht möglich

Test/ holoTC



- Holotranscobalamin
- standardisiert
- neu, deshalb wenig belegt
- für Öffentlichkeit nicht möglich

Test Resumee



- VGÖ empfiehlt
 - Blutserum
 - Homocystein
 - alle 3 Jahre maximal

B 12 Quellen:



- Supplemente:
 - Vegan Society VEG 1
 - Higher Nature
 - Neuromultivit
 - Vegan Society: Green Valley Trade

B 12 Quellen:



- angereicherte Produkte:
 - Alpro
 - Gröbi
 - Kellogg's
 - Vegavita Fleischersatz
 - (Clever)
 - (Joya)

Studien und Quellen:



- www.vegan.at/gesundheits
- http://www.bmgfj.gv.at/cms/site/attachments/3/2/3/CH0518/CMS1237809435080/der_gesamte_ernaehrungsbericht_n.pdf
- VGÖ Produktdatenbank
- → <http://www.vegan.at>
- www.vegan.at/ada
- info@vegan.at