



Vitamin B 12 Praxisanleitung

Vegan lebende Menschen sollten auf ihr B 12 achten: Die Vegane Gesellschaft Österreich empfiehlt mit Wissensstand von Anfang 2006 folgende Hinweise für die Praxis:

B 12 testen!

Weil nie klar ist, wie viel B 12 vorhanden ist, und beim Auftreten von einem Mangel es schon zu spät sein kann, weil irreversible Schäden zurückbleiben können empfiehlt die VGÖ regelmäßige Tests:

Test Anweisung:

1): B 12 Status feststellen.

Der Vitamin B12 Blutserumstest ist in Österreich Standard. Leider ist nur der Serumstest zu wenig, weil er auch B 12 Analoga misst, und nur die Blutkonzentration von der nicht sicher auf einen Mangel geschlossen werden kann. Die Referenzbereiche sind verschieden je nach Testsystem und die Mangelschwellen sind individuell unterschiedlich. Wenn der Arzt/ die Ärztin es bewilligt, zahlt es die Kasse.

Homocystein ist ein Blutparameter, der durch B6, B9 und B12 bestimmt wird. Ist Homocystein zu hoch, kann entweder auf B6, B9, B12 Mangel oder einen Nierenschaden geschlossen werden. - Keine Chance, dass es die Kasse zahlt: 20 Euro Kosten.

In Verbindung sind diese zwei Tests absolut aussagekräftig. Aus Mangel an Alternativen (MMA; holoTC,...) empfiehlt die VGÖ diese zwei Tests um den B12 Status zu diagnostizieren.

2): Ergebnisse:

Die Ergebnisse sollten im Idealfall von einem Arzt/ einer Ärztin interpretiert werden.

a): wenn hoch: → weiter so, keine gravierenden Änderungen notwendig. Angereicherte Nahrungsmittel sind sicher sinnvoll. Nach 2 Jahren wieder testen. Schritt 1)

b): wenn niedrig: Supplemente sind notwendig und werden von der VGÖ empfohlen. Siehe Liste Supplemente. Nach der Supplementeinnahme wieder B 12 Status testen um zu sehen ob der Spiegel gestiegen ist.

c): wenn dramatisch: Unbedingt Arzt/Ärztin konsultieren, eventuell muss aus gesundheitlicher Sicht eine Spritze (meist nicht vegan) verabreicht werden. Sonst Supplementierung. Nach der Supplementeinnahme wieder B 12 Status testen um zu sehen ob der Spiegel gestiegen ist.

3): Wenn B 12 wieder ein Thema ist oder spätestens **nach 3 Jahren**, wenn der Status sehr gut war, ist wieder eine Testung angebracht. → **Schritt 1)**

Supplemente: (laut Produktanfragen der VGÖ vegan)

Neuromultivit von Lannacher: nicht zu lange nehmen (siehe Packungsbeilage), Apotheke

Higher Nature Pulver: True Food Complex Vitamin B12 B-Vital, Apotheke Kaiserkrone

Wien, <http://www.highernature.co.uk/cgi-bin/HN.storefront>

Vegan Society Green Vally Trade Co.: Vitamin B12, Vitamin B-Complex

Vegan Society: VEG 1, bald bei info@vegan.at erhältlich

Produkte: (angereichert, laut Produktanfragen der VGÖ vegan) z.B.

Alpro Kalzium gekühlt, Alpro Schoko gekühlt, Alpro Vanille gekühlt, Gröbi Zitrone, Kellogg's Cornflakes, Kellogg's Cornflakes Vollkorn & Nüsse, Kellogg's Toppas Traube, Kellogg's Toppas Choco, Kellogg's all Bran plus, Kellogg's Chocos, Kellogg's Chombos, Kellogg's Fruit Loops, Kellogg's Pops, Kellogg's Rice Krispies, Kellogg's Choco Krispies, Kellogg's Frosties Crrunchy Choco, Kellogg's Disney Micky's Magix, Kellogg's Frosties, Kellogg's Frosties mit weniger Zucker, Plamil White Sun With Calcium & Vitamins, Red Bull Dose, sugarfree & Flasche, Vegavita Bratvurst Curry, Vegavita Vleischkäse, Vegavita Vrankfurter, Vegavita Bärlauchvurst, Vegavita Knackvurst, Vegavita Aufschnittvurst – fein, Schneekoppe Vollfrucht Hochwert Müsli, Recheis Bewusst Drei Korn