DAS KNOCHENECK

DER OSTEOPOROSE SELBSTHILFE SAALFELDEN

VIEL ZU WENIG BEACHTET: VITAMIN B12

Vor vielen Jahren hat mir eine besuchende Amerikanerin ihr Töchterlein ein paar Stunden lang anvertraut. Weil unsere Kinder so gerne Buchstaben mit Kresse gesät haben, war das die Nachmittagsbeschäftigung an diesem Tag. Beim Abholen erfuhr die Mutter, womit wir uns die Zeit vertrieben hatten und war entsetzt: „Du hast sie IM DRECK spielen lassen??“. Auf Nachfrage, warum dieses Entsetzen, meinte sie: „All die Bakterien!“

Inzwischen hat sich viel verändert. Wir wissen, dass man Bakterien nicht als Feinde betrachten sollte. Sie besiedeln unsere Körper auf ganz natürliche Weise, innen und außen, und der Großteil ist für uns nicht schädlich, sondern im Gegenteil von Nutzen. Auch weiß man jetzt, dass sich das Immunsystem von Kindern, die „im Dreck“ spielen dürfen und in engen Kontakt mit Haus- oder Nutztieren kommen, viel besser ausbildet als das von Kindern, die das nicht dürfen.

Aber was hat das alles mit dem Vitamin B12 zu tun? Dieses lebenswichtige Molekül wird ausschließlich von Bakterien hergestellt. Sie besiedeln unsere Nutztiere und das von ihnen hergestellte Vitamin B12 gelangt ins Fleisch, in die Milch, in die Eier. Menschen, die über Jahre hinweg keine solchen Lebensmittel essen, geraten deshalb eher in einen Vitamin B12-Mangelzustand als „Allesesser“. Das ist allgemein bekannt. Viel zu wenig beachtet ist die Tatsache, dass auch andere Bevölkerungsgruppen dieser Gefahr ausgesetzt sind.

Bei älteren Menschen kommen häufig Veränderungen der Magenschleimhaut vor, die bewirken, dass B12 aus der Nahrung nur erschwert aufgenommen wird. Gleiches gilt für chronische Magenschleimhautentzündungen, auch bei jüngeren Menschen. Manche Medikamente, u.a. die sogenannten „Magenschoner“ und – bei Diabetes - Metformin sind regelrechte B12-Räuber.

Wie wichtig ist Vitamin B12 für uns? SEHR, denn es hat zahlreiche Funktionen in unserem Stoffwechsel. Unter anderem ist es an der Vermehrung, der Reifung und der Regeneration von Nervenzellen beteiligt. Ein Mangel kann zu irreversiblen Nervenschädigungen führen. So manche „Alterserscheinung“ z.B. Vergesslichkeit, kann durch einen Vitamin B12-Mangel entstehen.

Wie bei Vitamin D sollten wir deshalb regelmäßig unseren B12 Status überprüfen lassen, auch dann, wenn wir tierische Lebensmittel zu uns nehmen. Zwar wird B12 im Gegensatz zu anderen wasserlöslichen Vitaminen gespeichert – der Vorrat kann Monate bis Jahre reichen – bei chronischer Unterversorgung ist trotzdem irgendwann die Grenze erreicht, die einen ausreichend guten Ablauf der B12- abhängigen Vorgänge im Stoffwechsel nicht mehr ermöglicht.

Zur Ermittlung des B12-Status wird oft nur Gesamt-Vitamin-B12 im Serum („Serum B12“) bestimmt. Mit diesem Wert wird relativ spät ein Mangel erkannt. Besser ist die Bestimmung des Holotranscobalamins, die wesentlich früher auf einen Mangel aufmerksam macht. Zusätzlich geben die Werte „MMA“ (Methylmalonsäure) und Homocystein Hinweise auf den B12-Status.

Rund um B12 ranken sich viele Fehlinformationen und manche offene Fragen konnten noch nicht geklärt werden. Zu den häufigsten Fehlinformationen gehört der Rat an Vegetarier und Veganer, Algen als Vitamin B12-Quellen in den Speiseplan einzubauen. Diese enthalten aber das Vitamin in Bindungsformen, die nur eine geringe Bioaktivität haben, also im Stoffwechsel eigentlich nicht von Nutzen sind. Milchsauer vergorene Produkte, z.B. Sauerkraut, milchsauer vergorene Säfte, und auch Bier, enthalten verwertbares Vitamin B12, allerdings nur in geringen Mengen.

Manche unserer eigenen Dickdarmbakterien produzieren auch verwertbares Vitamin B12. In der Fachwelt herrscht aber keine Einigkeit darüber, in welchem Ausmaß und ob der Dickdarm in der Lage ist, dieses B12 zu absorbieren und in den Blutkreislauf zu bringen. Die meisten ExpertInnen sagen, dass das nicht möglich ist, andere sehen darin die Erklärung dafür, dass unter streng vegan lebenden Völkern ein B12-Mangel trotzdem relativ selten auftritt.

Was ist noch wichtig zu wissen? Nahrungsergänzungsmittel und mit B12 angereicherte Lebensmittel – z.B. Müslis, Pflanzendrinks – enthalten B12 in einer Form, die auf anderem Wege aufgenommen wird als B12 aus tierischen Lebensmitteln. Sie sind also empfehlenswert nicht nur für Veganer, sondern auch für ältere Menschen, Menschen mit Magenschleimhautentzündungen sowie Menschen, die Magenschoner oder Metformin einnehmen. Negative Folgen von Überdosierungen aus diesen Quellen sind nicht bekannt.

Fazit: am besten auf Nummer sicher gehen und bestimmen lassen, alle zwei bis drei Jahre.

Mag. rer. nat. Heidi Reber
Ernährungswissenschaftlerin
heidi@starkeknochen.at