



05.12.2013

Dr. med. Petra Bracht - „Gesund - Natürlich“ - B12 - unverzichtbar für die Gesundheit

Ein Vitamin über das kaum geredet wird, ist das Vitamin B12. Neueste Studien gehen davon aus, dass insbesondere die über 60 Jährigen um bis zu 30 Prozent unterversorgt sind. Veganer, teilweise auch Vegetarier, deren Ernährungsweise derzeit zum Trend wird, sollten auf ausreichende Zufuhr dieses Mikronährstoffes achten. Wenn nicht kann das gravierende Folgen haben. Denn Vitamin B12 ist extrem wichtig für unser gesamtes Stoffwechselsystem. Es schützt unsere Hirn- und Nervenzellen, ist unerlässlich für die Zellteilung, wird bei der Blutbildung benötigt, hilft unseren Organismus zu entgiften und ist unverzichtbar für unsere Energie. Es ist eindeutig belegt, dass ein ausreichender Vitamin B12- Spiegel vor Herzinfarkt, Schlaganfall, Krebs, Osteoporose sowie vor neurologischen Erkrankungen wie Polyneuropathie, Hirnatrophie, MS und Demenz schützen kann.

Ein Mangel an diesem Vitamin beginnt schleichend. Symptome wie Appetitlosigkeit, allgemeine Schwäche, Infektanfälligkeit, Schlafstörungen und Konzentrationsstörungen sind mögliche Hinweise. Bei manifestem Mangel kann es zu Hirnatrophie, Demenz, Muskelschwund, Arteriosklerose, Osteoporose, Herzinfarkt, Schlaganfall sowie Depression kommen. B12 ist ein Stoff, der durch die Nahrung zugeführt werden muss. Enthalten ist er fast ausschließlich in tierischen Lebensmitteln. Ob vergorene Lebensmittel wie Sauerkraut, Bier, fermentierte Sojaprodukte oder Meeresalgen ausreichende Lieferanten für dieses Vitamin sein könnten, ist nicht eindeutig belegt.

Doch auch Menschen, die viele tierische Eiweiße verzehren leiden an B12-Mangel. Das hat unterschiedliche Gründe. B12 kann nur bei ausreichender Magensäure aus der Nahrung isoliert werden. Vor allem ältere Menschen nehmen immer mehr Medikamente ein, die oftmals die Magenschleimhaut reizen. Daher werden weitere Medikamente verordnet, um die Produktion von Magensäure zu hemmen. Auch die Pille, Antibiotika und verschiedene Diabetesmittel führen zu einem Mangel an Magensäure. Darüber hinaus benötigt B12 einen Transporter, den so genannten Intrinsic-Factor. Dieser wird jedoch nur von einer gesunden Magenschleimhaut produziert. Chronische Entzündungen der Magenschleimhaut aufgrund einer jahrelangen suboptimalen Ernährungsweise tun ein Übriges.

Um eine sichere Aussage über ihren B12 Versorgungsstatus zu erhalten, sollten Sie bei Ihrem Arzt das aktive B12 (HoloTC) überprüfen und den MMS-Test (Methyl-Malonsäure) durchführen lassen. Nur diese zeigen sicher ob ein Mangel vorliegt. Die herkömmlich üblichen B12-Tests verschleiern nicht selten einen bereits vorhandenen Mangel. Sollte sich der Verdacht bestätigen ist die Zufuhr beispielsweise durch hochwertige Nahrungsergänzungen wichtig. Oft vergehen die Symptome dann innerhalb einiger Wochen wie von selbst.