

### **Vitamin B12 (Cobalamin)**

Das Vitamin B12 oder Cobalamin ist ein relativ großes und kompliziert gebautes Biomolekül, das als Besonderheit in seiner Molekularstruktur ein Cobaltatom enthält. Im Stoffwechsel ist Vitamin B12 an der Entgiftung von Homocystein beteiligt und wird für die Bildung der Myelinscheiden benötigt, eine Art Isolierschicht um die Nerven. Vitamin B12 ist für die richtige Bildung der roten Blutkörperchen, für die DNA-Synthese und für den Abbau einiger Aminosäuren erforderlich.

Das Vitamin-B12-Molekül kann ausschließlich von einigen Bakterienarten gebildet werden. Pflanzen stellen Vitamin B12 nicht her, weil sie keinen Bedarf daran haben. Bedeutsame Mengen an Vitamin B12 sind demnach ausschließlich in Lebensmitteln tierischer Herkunft enthalten. Folglich sind Personen, die sich vegan ernähren, angehalten, dieses Vitamin unbedingt als Nahrungsergänzung einzunehmen. Diese Empfehlung wird auch ausdrücklich von den maßgeblichen Veganerverbänden ausgesprochen. Ein zu niedriger Vitamin-B12-Spiegel kann zu Hirnleistungsstörungen und zu einer erhöhten Homocystein-Konzentration im Blutserum führen; letzteres fördert das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

Obwohl für Vitamin B12 große Speicher im Körper existieren, ist ein Mangel an diesem Vitamin die am häufigsten zu therapierende Vitamin-Mangel-Erkrankung. Die Hauptursache hierfür liegt in einer Resorptionsstörung, hervorgerufen durch eine chronische Magenschleimhaut-Entzündung. Die Aufnahme der Vitamin-B12-Moleküle ist ein komplizierter Vorgang und erfordert ein gut funktionierendes Verdauungssystem. Mit zunehmendem Lebensalter ermüdet die Funktion der Verdauungsorgane, und in der Folge läßt auch die Vitamin-B12-Resorption nach. Bei ca. 40 Prozent der älteren Menschen kann man herabgesetzte Vitamin-B12-Serumspiegel nachweisen, unabhängig von ihren Ernährungsgewohnheiten. Eine Therapie mit hochdosierten Vitamin-B12-Präparaten kann jedoch einen erneuten Anstieg der Vitamin B12-Konzentration im Blutserum bewirken. Bei Veganern ist eine B12-Supplementierung unbedingt erforderlich.

Personen, die sich rein vegan ernähren, sollten unbedingt Vitamin B12 als Nahrungsergänzung zuführen.