



Dr. med. Petra Bracht - So geht Gesundheit

Bad Homburg, den 16. März 2017

Vitamin B12 – wichtig für alle

B12 ist immer wieder Thema bei veganer Ernährung. Verschwiegen wird dabei, dass mehr als 30 Prozent der über 60-Jährigen Fleischesser ebenfalls einen B12-Mangel haben – mit gravierenden Folgen. Sie können nicht mehr genug Energie produzieren, da die Zell-Öfchen, die Mitochondrien, nicht mehr genug arbeiten. Durch minimierte Reparaturfähigkeiten entstehen Nervenschäden. Es kann sich Blutarmut mit Erschöpfungszuständen entwickeln. Der gesamte Hormonhaushalt – unsere Lebenshaltung - ist gestört, die Denkleistung eingeschränkt. Der Gehirnstoffwechsel ist minimiert und kann nicht genügend Neurotransmitter bilden, die für ein funktionierendes Gedächtnis Voraussetzung sind.

Der Grund, weshalb dieses Thema immer bei Veganern „auf den Tisch kommt“ ist, dass Vitamin B12 nur in tierischen Nahrungsmitteln vorhanden ist. Es wird durch Mikroorganismen hergestellt und findet sich an vielen Stellen in der Erde, aber auch im Verdauungstrakt von einigen Tieren, die reine Pflanzenfresser sind, beispielsweise bei Kühen. Sie haben einen speziellen Magen, um B12 aus den besiedelten Bakterien zu bilden. Anders ist es bei Hühnern und Schweinen aus der Massentierhaltung. Da sie nicht mehr mit Erde in Berührung kommen, können Sie kein B12 aufnehmen und müssen es in Form von „Nahrungsergänzung“ mit dem Futter bekommen.

Bei uns ist es ähnlich. Unsere Lebensweise ist mittlerweile sehr steril. Das verhindert zwar Infektionskrankheiten, aber da die Lebensmittel aus der Erde gereinigt werden, sind wir auf tierische Nahrung oder Nahrungsergänzung angewiesen. Da Veganer das wissen, weisen nur noch die allerwenigsten von ihnen einen B12-Mangel auf.

Ganz anders als die Fleischesser. Sie wissen, dass sich in ihrer Nahrung genug B12 befindet und kommen gar nicht auf den Gedanken, dass ihre Beschwerden mit einem Mangel daran verbunden sein könnten.

Die Gründe sind leicht nachvollziehbar. Viele Menschen über 60 nehmen ein oder auch mehrere Medikamente. Bei den meisten medikamentösen Therapien wird zusätzlich ein Magensäureblocker mit verordnet. Dieser aber verhindert, dass das in der Nahrung vorhandene B12 überhaupt aufgenommen wird. Das Gleiche passiert bei der Pille, dem Diabetesmedikament Metformin, verschiedenen Blutdrucksenkern, wie beispielsweise Betablocker, bei Potenzmitteln und Fettsäure senkenden Medikamenten. Hinzu kommt, dass Menschen häufig unter Stress stehen – und nicht erst ab 60 - chronisch Alkohol und Drogen konsumieren und häufig an nicht erkannten Erkrankungen des Magen- und Darmtraktes leiden. Dies alles stört die Aufnahme von Vitamin B12.

Lassen Sie deswegen – vor allem bei oben genannten Symptomen - Ihr Blut untersuchen und zwar auf die aktive Form des B12 das Holotranscobalamin. Nur dieses zeigt klar, ob ein Mangel vorliegt. Die herkömmlichen B12-Tests können einen vorhandenen Mangel verschleiern. Sollte sich der Verdacht bestätigen, ist die Zufuhr durch hochwertige Nahrungsergänzungen lebenswichtig.

Ihre

Dr. Petra Bracht