



Das Büro für Ernährung schreibt

Über Vitamin B12 bei Vegetarier*innen
09.11.2023

Hast du gewusst, dass Vegetarier*innen in der Schweiz über das Essen zu wenig Vitamin B12 zu sich nehmen?

Im Durchschnitt sind es 1.6 Mikrogramm pro Tag¹. Empfohlen sind 4 Mikrogramm². Wieviel Vitamin B12 zusätzlich über Supplemente eingenommen wird, zum Beispiel über Tabletten, ist unklar.

Bei erhöhtem Bedarf, zum Beispiel in der Schwangerschaft und Stillzeit, oder bei der Entwicklung des Nervensystems in der Kindheit, ist es besonders wichtig, genügend Vitamin B12 zu sich zu nehmen. Ältere Menschen haben ein Risiko für einen Mangel, weil ihr Körper das Vitamin nicht mehr so gut aufnehmen kann.

Einen Vitamin B12 Mangel bemerkt man oft erst nach einigen Jahren, weil der Körper das Vitamin in der Leber speichert. Weil Vitamin B12 in vielen verschiedenen Vorgängen im Körper benötigt wird, können Symptome für einen Mangel unterschiedlich sein⁴.

Vitamin B12 kommt fast nur in tierischen Lebensmitteln wie Fleisch, Fisch, Eiern und Käse vor. Fermentierte pflanzliche Lebensmittel und Mikroalgen können geringe Mengen enthalten, aber in einer Form, die vom Körper nicht oder kaum genutzt werden kann. Sie sind also für die Deckung des Vitamin B12 Bedarfs nicht hilfreich⁵.

Wie kannst du herausfinden, ob du mit vegetarischer Ernährung genügend Vitamin B12 zu dir nimmst? Hier ein paar Beispiele für den Gehalt in Lebensmitteln⁵:

<i>Lebensmittel</i>	<i>Vitamin B12 (Mikrogramm)</i>
2 dl Vollmilch	0.4
1 Stück Hartkäse (30 g)	0.45
1 Stück Weichkäse (50 g)	0.73
1 Joghurt nature (180 g)	0.54
½ Kugel Mozzarella (75 g)	1.05
1 Hühnerei	0.64
2 dl Haferdrink mit Vitamin B12 angereichert	Ca. 0.7 – 1.5 (variiert je nach Produkt)
1 Joghurtalternative Soja (180 g) mit Vitamin B12 angereichert	Ca. 0.7 (variiert je nach Produkt)
<i>Bedarf für Erwachsene</i>	<i>4.0 Mikrogramm pro Tag</i>

Es reicht also nicht, nur ab und zu Milchprodukte zu essen und alle paar Tage ein Ei. Wenn du kein Fleisch, keinen Fisch und nur wenig Milchprodukte und Eier isst, ist es sinnvoll, mit deiner Hausärztin oder deinem Hausarzt zu schauen, ob du einen Mangel an Vitamin B12 hast oder deine Speicher bald leer sind⁴.

Was kannst du sonst noch tun?

- Täglich 2 – 3 Portionen Milchprodukte und mehrmals pro Woche Eier essen.
- Angereicherte Lebensmittel essen. Pflanzliche Alternativen zu Milch, z.B. Soja- oder Haferdrink, sind teilweise mit Vitamin B12 angereichert. Das sieht man auf der Etiketle bei den Zutaten und Nährwerten.
- In Rücksprache mit der Ärztin / dem Arzt ein Vitamin-B12-Präparat einnehmen.
- Für weitere Tipps und zur Abschätzung deiner Vitamin B12 Zufuhr kannst du dich gerne bei mir melden.

¹Schüpbach, R., Wegmüller, R., Berguerand, C. et al. Micronutrient status and intake in omnivores, vegetarians and vegans in Switzerland. *Eur J Nutr* 56, 283–293 (2017).

²<https://www.blv.admin.ch/blv/de/home/lebensmittel-und-ernaehrung/ernaehrung/empfehlungen-informationen/naehrstoffe/naehrstoffzufuhr-dynamische-tabelle.html> (Zugriff 07.11.2023).

³<https://naehrwertdaten.ch/de/> (Zugriff 07.11.2023).

⁴Pawlak, R., Lester, S. & Babatunde, T. The prevalence of cobalamin deficiency among vegetarians assessed by serum vitamin B12: a review of literature. *Eur J Clin Nutr* 68, 541–548 (2014).

⁵<https://www.verbraucherzentrale.de/wissen/lebensmittel/nahrungsergaenzungsmittel/vitamin-b12ergaenzung-fuer-blutbildung-nervenfunktion-und-immunsystem-8243> (Zugriff 09.11.2023).