**Vitamin B12:**

**Vitamin-B12-Vorkommen in Lebensmitteln**

Der Mensch ist auf die regelmäßige Zufuhr von [Vitamin B12](http://www.vitaminb12.de/vitamin-b12-uebersicht/) über die Nahrung angewiesen, um gesund zu bleiben. Aber welche Lebensmittel verfügen überhaupt über einen nennenswerten Vitamin-B12-Gehalt? Im Gegensatz zu vielen anderen Vitaminen, ist Vitamin B12 leider nur in sehr wenigen Nahrungsmitteln in größeren Mengen enthalten. Vitamin B12 wird von speziellen Mikroorganismen produziert und ist **fast ausschließlich in tierischen Lebensmitteln vorzufinden** – also in **Fisch, Fleisch, Milchprodukten und Eiern**. Pflanzliche Lebensmittel, die für die meisten anderen Vitamine unsere wichtigste Quelle sind, enthalten hingegen fast kein Vitamin B12 – weder Obst und Gemüse, noch Nüsse oder Saaten. Einzig fermentierte pflanzliche Lebensmittel, wie Sauerkraut und Bier, sowie die Alge Chlorella enthalten geringe Mengen an Vitamin B12. Den B12-Bedarf durch diese Lebensmittel zu decken, ist jedoch nur bei sehr guter Gesundheit und Aufnahmefähigkeit möglich. Daher ist in vielen Fällen eine zusätzliche Versorgung über B12 Medikamente (Tabletten, Injektionen – je nach Schweregrad des Mangels an Vitamin B12) notwendig. Die meisten Fälle von [Vitamin-B12-Mangel](http://www.vitaminb12.de/mangel/) entstehen jedoch durch [**Aufnahmestörungen**](http://www.vitaminb12.de/aufnahmestoerung/) oder einen erhöhten Bedarf bei Stress und körperlichen (Schwangerschaft) oder seelischen Belastungen. Die Gesundheit des Magens und Darms ist bei vielen Menschen in den Industrienationen leider chronisch beeinträchtigt, so dass das Vitamin B12 nicht gut aus der Nahrung aufgenommen werden kann. **Bei einer vegetarischen oder veganen Ernährung ist das Risiko einer mangelnden Aufnahme nochmals höher**, da die Lebensmittel hier kaum Vitamin B12 enthalten.

**Hoher B12 – Verbrauch / Bedarf bei:**

* Stress (=hoher B12-Verbrauch)
* Problemen mit Magen und Darm
* Regelmäßige Einnahme von diversen Medikamenten
* Alkohol und Zigarettenkonsum
* Schwangerschaft und Stillen
* hohem Alter
* Verwertungsstörungen
* Krankheit und Infekten
* allgemein ungesunder Ernährung

**Ihr Team Dr. Rausch**