



---

## NestTipp 28

---

### „Vitamin B12 und Omega 3“

Der Grund, warum in einer pflanzenbasierten Ernährung von Mangelerscheinungen gesprochen werden kann, liegt hauptsächlich am Vitamin B12.

Leider legt dieser Umstand oft einen Schatten über die Vorteile der veganen Ernährung wie die Vermeidung von Tierleid und die positiven Auswirkungen für die eigene Gesundheit und dem Klima. Er sollte nicht dazu führen, diese Ernährungsform abzulehnen, denn es gibt eine einfache Lösung dafür: Vitamin B12 supplementieren.

Es wird zwar selten medial publiziert, aber auch bei einer omnivoren Ernährung kann ein Vitamin B12 Mangel entstehen, da dieses unterschiedlich vom Körper aufgenommen wird.

Um es einmal klarzustellen: Auf seinen Vitamin B12-Gehalt zu achten, ist nicht nur für vegan lebende Personen wichtig, sondern für alle Ernährungsformen!

#### **Vitamin B 12:**

Vitamin B12 besteht aus Molekülen, die zu den sogenannten Cobalaminen gehören und im Körper eine Vitaminfunktion für bestimmte Aufgaben haben. Diese Cobalamine können nur von Mikroorganismen hergestellt werden.

Es ist u.a. für die Zellteilung wichtig, sorgt mit für den Erhalt der mentalen und körperlichen Energie und ist bedeutend für die Funktionsfähigkeit des Nervensystems sowie die Blutbildung.

Vitamin B12 wird vom Körper gespeichert. Üblicherweise spricht man von einem Jahresspeicher, der jedoch nicht erst aufgefüllt werden sollte, wenn er leer ist. Daher sollte man von Anfang an supplementieren.

Im Grunde befindet sich Vitamin B12 nur in tierischen Produkten. Es wird in den Verdauungsorganen der Tiere von Mikroorganismen produziert. Da sich Tiere in der Agrarindustrie nicht in der Natur bewegen können und meist auch nicht natürlich ernährt werden, haben sie kaum Zugang zu natürlichen Vitamin B12-Quellen, daher wird das **Vitamin B12 dem Futter zugesetzt**. Pflanzliche Lebensmittel stellen keine sichere Quelle dar. Fermentierte Lebensmittel wie beispielsweise Sauerkraut haben lediglich Spuren davon und stellen keine ausreichende Versorgung sicher. Inzwischen wird das Vitamin B12 auch Lebensmitteln wie z.B. pflanzlicher Milch beigefügt, doch auch diese geringen Mengen garantieren keine ausreichende Versorgung.



Vitamin B12 gibt es vom Drogeriemarkt bis zur Apotheke überall zu kaufen. Egal ob flüssig, als Tablette, Kapsel oder Lutschtablette. Und leider auch in den unterschiedlichsten Zusammensetzungen. Auf was gilt es zu achten? Kapseln bestehen in der Regel aus Gelatine oder bei Tabletten ist der Füllstoff Lactose enthalten. Darüber hinaus können auch für dieses Produkt Tierversuche gemacht worden sein. Doch es gibt auch vegane Produkte und je nach Dosierung wird dieses Vitamin täglich oder wöchentlich supplementiert. Ich nehme die Kapseln der Firma „Sunday Natural“ und bestelle diese online. Es gibt für jedes Alter verschiedene Dosierungen. Dieses Bild steht nur beispielhaft. Die individuelle Recherche und Kaufentscheidung kann ich euch leider nicht abnehmen. Zusätzlich putze ich meine Zähne mit einer Zahncreme, die vegan und tierversuchsfrei ist. Vitamin B12 wird auch teilweise über die Schleimhäute aufgenommen. Somit nehme ich auf mehreren Wegen verschiedene Arten der Cobalaminen auf. Am gängigsten sind Kombinationspräparate mit einer Mischung unterschiedlicher Cobalaminen als sogenannte MHA-Formel.



<https://www.sunday.de/b12-mha-formel-bioaktiv.html>

<https://www.sante.de/de/produkt/active-care-vitamin-b12-zahncreme-75ml.html>

Übrigens kann jeder auch bei der Wahl der Zahncreme tierische Bestandteile und Tierversuche vermeiden. Gebt einfach den Firmennamen in den Link ein:



<https://tierversuchsfrei.peta-approved.de/company/sante/>

Als Vegetarier habe ich mir keine Gedanken um mein Blutbild, geschweige denn um Vitamin B12 gemacht. Jetzt mache ich fast jährlich ein Blutbild und meine Werte haben sich mit jedem Jahr noch positiver verändert. Wichtig ist auch zu sagen, dass der Vitamin B12-Wert nicht zwingend bei einem Blutbild enthalten ist. Somit ist es besser, wenn ihr eure/eure Ärztin/Arzt gezielt darauf anspricht.

Tatsächlich war mein B12-Gehalt bei meiner ersten Blutuntersuchung sehr gering. Durch das Supplementieren ist er Jahr für Jahr gestiegen und hat sich dauerhaft auf einem mittleren Niveau eingependelt.

Der reguläre B12-Wert ist in veganen Kreisen umstritten. Genauere Ergebnisse liefere der Holo-TC Spiegel, dessen Kosten ebenfalls nicht regulär von der Krankenkasse übernommen werden. Ich bin keine Ärztin, um dazu eine Einschätzung zu geben. Einige Ärztinnen/Ärzte sehen es als ausreichend an, diesen Wert erst zu ermitteln, wenn der B12-Wert bereits unterhalb des Normbereichs liegt. Der normale Vitamin B12-Wert kann jedoch durch eine hohe Folsäurezufuhr kaschiert werden. Folsäure ist in einer veganen Kost in der Regel in deutlich höheren Mengen enthalten.



Ich habe euch mal einen umfangreichen Artikel von „ProVeg“ angehängen. Wir sind schon jahrelang Mitglied in diesem Verein. Vielleicht habt ihr insgesamt Lust, euch diesen mal anzuschauen: „ProVeg e.V.!

„ProVeg“ setzt sich international für eine pflanzenbasierte Ernährung ein und war beispielsweise an der Zusammenarbeit der o.g. Vitamin-B12-Zahnpaste beteiligt.



<https://proveg.org/de/5-pros/pro-gesundheit/vitamin-b12-mangel-vorbeugen>

### **Vitamin D:**

Neben Vitamin B12 ist es auch ratsam den Wert von Vitamin D feststellen zu lassen, welcher ebenfalls nicht von der Krankenkasse übernommen wird. Vitamin D kann durch Hilfe von Sonneneinstrahlung selbst produziert werden, weitaus geringer allerdings in den Herbst- und Wintermonaten. Vitamin D stärkt beispielsweise die Knochen und hat Einfluss auf die Muskelkraft.

### **Omega 3:**

In vielen veganen Foren oder bei Blogger:innen wird ein Produkt zur Versorgung von Omega 3 empfohlen. Auch hier meinen viele Menschen, dass sie Omega 3 nur durch Fisch essen erhalten. Fische bilden kein Omega 3. Sie enthalten es nur, weil sie Mikroalgen fressen. „Sundy Natural“ bietet dafür auch eine Möglichkeit. Leinöl zu sich zu nehmen, ist gut für Herzgesundheit und Hormone, aber kein Ersatz, den Omega 3 Bedarf zu decken.



<https://norsan.de/shop/omega-3-vegan/>

### **ALL IN ONE:**

Viele Veganer:innen greifen auch auf ein komplexes Produkt zurück wie dieses z.B. diese von „Sunday Natural“:



<https://www.sunday.de/all-in-one-veganlife.html>

Egal für welches Produkt ihr euch entscheidet, denkt daran, dass es den Tieren auch im Futter zugesetzt wird oder sie, wie bei Fischen, Algen fressen.

Darum ist es nicht schlimm, wenn statt der Tiere wir eine Tablette zu uns nehmen.