

Haben Sie ausreichend Vitamin B12?



Milchprodukte, Fleisch, Fisch und Eier – wer regelmäßig solche Lebensmittel verzehrt, braucht einen B12-Mangel nicht zu fürchten. Veganer dagegen, und selbst Vegetarier, sollten **zusätzliche Vitamin-B12-Präparate** einnehmen, da es nach derzeitigen Erkenntnissen nicht möglich ist, den Bedarf am Nährstoff ausschließlich mit pflanzlichen Lebensmitteln zu decken. Insbesondere während einer **Schwangerschaft und Stillzeit** steigt der Bedarf.

So lässt sich der Tagesbedarf stillen

Die empfohlene Tagesmenge für Erwachsene liegt bei 4 Mikrogramm. So viel stecken zum Beispiel in 100 Gramm Rindfleisch, 100 Gramm Lachs oder in 200 Gramm Mozzarella. Ein Mangel an Vitamin B12 kann zu Blutarmut führen, mit Symptomen wie **Gedächtnisschwäche, Müdigkeit, Aufmerksamkeitsdefizite oder Blässe**. Neurologische Störungen wie Gangunsicherheiten oder ein schmerzhaftes Kribbeln in den Füßen können ebenfalls auf eine Unterversorgung hindeuten.

Wer allein über die Nahrung viel Vitamin B12 aufnimmt, hat in der Regel **keine schädlichen Nebenwirkungen** zu befürchten. Aktuelle Studien deuten aber an, dass die längerfristige Einnahme hoch dosierter Vitamin-B12-Präparate womöglich Krebserkrankungen fördern können.

Sanitäts-Haus
WAGENER
Unser Lächeln hilft



Wir machen Ihr Leben
etwas einfacher!



www.reha-team-wagener.de

SERVICE-HOTLINE 05691-66 40

BAD AROLSEN KORBACH MARSBERG

OV von Wort & Bild Verlag – Gesundheitsmeldungen