

VITAMIN B12 (CYANOCOBALAMIN)

Vitamin B12 ist das bekannteste B-Vitamin. Es ist, wie alle B-Vitamine, wasserlöslich. Unter B12 werden unterschiedliche Verbindungen zusammengefasst. Zu den für den Menschen wichtigen Vitamin B12-Formen gehören Cyanocobalamin, Hydroxycobalamin sowie Methylcobalamin und Dandosylcobalamin. Für die Aufnahme von B12 im Körper ist Intrinsic Factor (IF) notwendig. IF wird in der Magenschleimhaut gebildet. Bei Menschen mit stark verkleinertem Magen ist die B12 Aufnahme über die Nahrung daher stark minimiert. Hier kann in Absprache mit dem Arzt eine venöse Zufuhr erfolgen.

Dafür benötigt unser Körper Vitamin B12:

- Vitamin B12 trägt zu einer normalen Bildung roter Blutkörperchen bei
- Vitamin B12 trägt zu einem normalen Energiestoffwechsel bei
- Vitamin B12 trägt zu einem normalen Homocystein-Stoffwechsel bei
- Vitamin B12 trägt zu einer normalen Funktion des Immunsystems bei
- Vitamin B12 trägt zur Verringerung von Müdigkeit und Ermüdung bei
- Vitamin B12 trägt zu einer normalen Funktion des Nervensystems bei
- Vitamin B12 trägt zur normalen psychischen Funktion bei
- Vitamin B12 hat eine Funktion bei der Zellteilung

Täglicher Bedarf gemäß D-A-CH Referenzwerte:

Kinder/Jugendliche: 1 bis 3 µg/Tag, Frauen: 3 µg/Tag, Männer: 3 µg/Tag
höherer Bedarf für Schwangere und Stillende: ja

Wann sollte besonderer Wert auf die Zufuhr von Vitamin B12 gelegt werden:

- In Schwangerschaft und Stillzeit
- In stressigen Lebenssituationen
- Bei sehr einseitiger Ernährung
- Bei vegetarischer oder veganer Ernährung
- Bei geringer Nahrungs- und/oder Nährstoffaufnahme z.B. Diäten, Fasten
- Bei besonderem Essverhalten von Personen in Pflegeeinrichtungen
- Ab einem Alter von 60 Jahren
- Bei Rauchern

Vorkommen:

z.B. in Leber, Eiern, Fisch, Schweinefleisch, ...

Enthalten in folgenden Sanatur Produkten:

SPIRU® B-Vitamin Complex

Rhodiola rosea Plus

BioSpirulina & BioChlorella

BioChlorella

