

# Vitamin B12

## Wofür brauchen wir Vitamin B12?



Blutbildung



Zellteilung



Neubildung von Nervenfasern

## Angemessene Tageszufuhr\*

**4**  $\mu\text{g}$  (Mikrogramm)

## Jugendliche und Erwachsene

**4,5**  $\mu\text{g}$

Schwangere

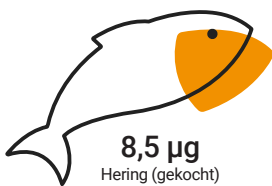
**5,5**  $\mu\text{g}$

Frauen in der Stillzeit

\*Schätzwerte  
Quelle: <https://www.dge.de/wissenschaft/referenzwerte/vitamin-b12/>

## Wieviel Vitamin B12 steckt in 100 g (Gramm)...?

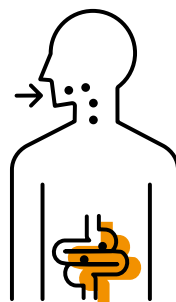
Vitamin B12 kommt in nennenswerten Mengen **nur in tierischen Lebensmitteln** vor.



\* zum Vergleich: 1 mittelgroßes Ei wiegt ca. 60 g  
Quelle: Bundeslebensmittelschlüssel (<https://www.blstdb.de/>)

## Vitamin-B12-Mangel

- › Kann durch **unzureichende Zufuhr über die Nahrung** entstehen
- › Kann durch **unzureichende Aufnahme des Vitamins ins Blut** (z. B. bei bestimmten Magen- oder Darmerkrankungen) entstehen
- › Macht sich oft erst nach Jahren bemerkbar, weil **Vitamin B12 in großen Mengen im Körper gespeichert werden kann**



## Wer hat ein erhöhtes Risiko für einen Vitamin-B12-Mangel?

- › Menschen, die sich **vegan** oder **vegetarisch** ernähren
- › Menschen mit bestimmten **Magen- oder Darmerkrankungen**
- › **Ältere** Menschen

## Wie äußert sich ein Mangel?

- › **Blutbildveränderungen**
- › **Psychische Auffälligkeiten** (z. B. depressive Verstimmungen, Gedächtnisschwäche)
- › **Neurologische Störungen** (z. B. Taubheitsgefühle, Kribbeln)

## Nahrungsergänzungsmittel

- › Für **gesunde Menschen**, die sich ausgewogen und auch **mit tierischen Lebensmitteln ernähren**, sind Nahrungsergänzungsmittel mit **Vitamin B12 überflüssig**.
- › **Bei veganer Ernährung sollte die Vitamin-B12-Versorgung** mit Hilfe von **Nahrungsergänzungsmitteln** sichergestellt werden.
- › Das **BfR** empfiehlt für Nahrungsergänzungsmittel eine Höchstmenge von **25  $\mu\text{g}$  Vitamin B12 pro Tagesdosis** eines Produkts.

**25**  $\mu\text{g}$

# Impressum

Herausgeber:

**Bundesinstitut für Risikobewertung | BfR**

Max-Dohrn-Straße 8–10

10589 Berlin

T +49 30 18412-0

F +49 30 18412-99099

bfr@bfr.bund.de

bfr.bund.de

## Anstalt des öffentlichen Rechts

Vertreten durch den Präsidenten Professor Dr. Dr. Dr. h. c. Andreas Hensel

Aufsichtsbehörde: Bundesministerium für Landwirtschaft, Ernährung und Heimat (BMLEH)

V.i.S.d.P: Dr. Suzan Fiack

USt-IdNr: DE 165 893 448

## Über das BfR

Das Bundesinstitut für Risikobewertung (BfR) ist eine wissenschaftlich unabhängige Einrichtung im Geschäftsbereich des Bundesministeriums für Landwirtschaft, Ernährung und Heimat (BMLEH). Es schützt die Gesundheit der Menschen präventiv in den Tätigkeitsbereichen Public Health und Veterinary Public Health. Das BfR berät die Bundesregierung und die Bundesländer zu Fragen der Lebens- und Futtermittel-, Chemikalien- und Produktsicherheit. Das BfR betreibt eigene Forschung zu Themen, die in engem Zusammenhang mit seinen Bewertungsaufgaben stehen.

Stand: März 2026

