

Vitamin B12

Wofür brauchen wir Vitamin B12?



Blutbildung



Zellteilung



Neubildung von Nervenfasern

Angemessene Tageszufuhr*

4 μg (Mikrogramm)

Jugendliche und Erwachsene

4,5 μg

Schwangere

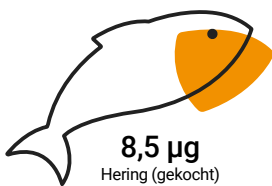
5,5 μg

Frauen in der Stillzeit

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

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

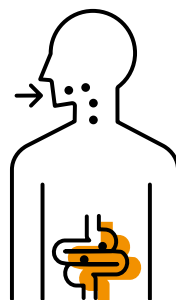
Vitamin B12 kommt in nennenswerten Mengen **nur in tierischen Lebensmitteln** vor.



* zum Vergleich: 1 mittelgroßes Ei wiegt ca. 60 g
Quelle: Bundeslebensmittelschlüssel (<https://www.blisdb.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 μg Vitamin B12 pro Tagesdosis** eines Produkts.

25
 μg

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

Stand: März 2026

