



# JETZT VITAMIN-B12-STATUS TESTEN!

*Sehr geehrte Ärzte und Ärztinnen,*

*ProVeg empfiehlt vegetarisch und vegan lebenden Menschen, ihre Vitamin-B12-Blutwerte regelmäßig überprüfen zu lassen und auf ihre Vitamin-B12-Versorgung zu achten. Nehmen Sie unser Infoblatt zu Ihrer nächsten Sprechstunde einfach mit. So sind Sie und Ihre Patienten und Patientinnen gut informiert.*

## **Vitamin B12 ist wichtig für gesundes Blut, die Zellbildung und unser Nervensystem**

Die lebensnotwendigen Funktionen von Vitamin B12 wie zum Beispiel Blutbildung, Funktionsfähigkeit des Nervensystems und Zellteilung können nur gewährleistet werden, wenn der Körper ausreichend mit Vitamin B12 versorgt ist. Eine Unterversorgung mit Vitamin B12 kann unter anderem schwerwiegende Folgen für ungeborene Kinder, Säuglinge und Kleinkinder haben und steht im Alter im direkten Zusammenhang mit der Entstehung von Nervenschäden und Demenz. Ein Vitamin-B12-Mangel kann zunächst länger symptomlos bleiben. Die gesundheitlichen Schäden können jedoch teilweise irreversibel sein.

## **Tägliche Aufnahme von Präparaten nach Absprache mit dem Arzt oder der Ärztin**

3–5 Mikrogramm ( $\mu\text{g}$ ) Vitamin B12 reichen normalerweise zur Deckung des Tagesbedarfs eines Erwachsenen aus. Menschen mit reduzierter Aufnahmefähigkeit des Vitamins beziehungsweise krankheits- oder lebensstilbedingt erhöhtem Bedarf können bei oraler Einnahme die bis zu 300-fache Menge benötigen, um ausreichend versorgt zu sein. Damit Ihre Patienten und Patientinnen auch in diesen Fällen sicher versorgt sind, empfiehlt ProVeg, den Vitamin B12 Spiegel jährlich im Blut zu testen. Um einem Vitamin-B12-Mangel entgegenzuwirken, empfiehlt sich die Einnahme von Vitamin-B12-Nahrungsergänzungsmitteln in Form von Tropfen, Tabletten, Vitamin-B12-Injektionen oder die Verwendung der von ProVeg mitentwickelten Vitamin-B12-Zahnpasta.

## **Die richtigen Werte regelmäßig testen lassen**

Lassen Sie den Holotranscobalamin-Wert (auch Holo-TC) im Blut bestimmen. Die alleinige Messung des „konventionellen“ Vitamin B12-Werts ist nicht optimal, da dieser Wert erst sehr spät auf Veränderungen in den Vitamin-B12-Speichern des Körpers reagiert und ein klinisch-symptomatischer Mangel deshalb zu spät diagnostiziert werden kann. Auch die Bestimmung des Methylmalonsäure-Werts (MMA) ist sinnvoll.

Weitere Informationen finden Sie unter [www.vebu.de/vitamin-b12](http://www.vebu.de/vitamin-b12)

## WIR UNTERSTÜTZEN DIE REGELMÄSSIGE UNTERSUCHUNG DES VITAMIN-B12-WERTS!

Als Ärzte und Ärztinnen halten wir die jährliche Überprüfung des Vitamin-B12-Status bei vegetarisch und vegan lebenden Menschen für besonders wichtig. Daher lautet unsere Empfehlung: Testen Sie den Vitamin-B12-Status regelmäßig und informieren Sie Ihre Patienten und Patientinnen!



**Dr. Christian Keßler**

*Oberarzt, Immanuel-Krankenhaus Berlin  
und Hochschulambulanz der  
Charité für Naturheilkunde*



**Prof. Dr. Andreas Michalsen**

*Chefarzt, Immanuel-Krankenhaus Berlin  
und Hochschulambulanz der Charité  
für Naturheilkunde*



**Dr. Petra Bracht**

*Ärztin, Privatärztliche Praxis,  
Bad Homburg*



**Niklas Oppenrieder**

*Assistenzarzt in der  
Kinder- und Jugendheilkunde,  
Mitgründer von PAN  
(Physicians Association for Nutrition)*



**Dr. Dr. med. univ. Gerd Ludescher**

*Ärztlicher Leiter des Gesundheitszentrums  
PrimaVita am Krankenhaus Waldfriede*



**Paul Seifert**

*Arzt in Weiterbildung (AiW)  
Facharzt (FA),  
Vorstandsmitglied von MuM  
(Medizin und Menschlichkeit)*