



Name: Bettina Halbach
Beruf: Diplom-Oecotrophologin

Beim Vitamin B12 denken wir daran, dass es für den Erhalt der geistigen Leistungsfähigkeit wichtig ist und an der Blutbildung beteiligt ist. Für manche mag das überraschend klingen. Aber Vitamin B12 trägt auch dazu bei, dass unsere Knochen gesund bleiben:

Auf diesen Wegen trägt **VITAMIN B12** zur Knochengesundheit bei

Vitamin B12 verhindert gemeinsam mit Vitamin B6 und Folsäure, dass der Homocysteinspiegel im Blut über die Norm ansteigt. Das ist wichtig: In einer Studie reicherte man Zellkulturen mit knochen-auf- und -abbauenden Zellen mit steigenden Mengen Homocystein an. Je mehr Homocystein in einer Kultur enthalten war, desto mehr nahm auch die Aktivität der knochenabbauenden Zellen zu. Das Netzwerk Homocystein beschreibt, dass Forscher bei Mäusen mit Hyperhomocysteinämie übermäßig viel Homocystein in den kollagenen Fasern nachwiesen. Das stört die Quervernetzung der Fasern und verringert die Knochenfestigkeit.

Vitamin B12 ist wichtig dafür, dass die knochenbauenden Zellen (Osteoblasten) ihre Aufgaben reibungslos ausüben können. Das Homocystein-Expert-Panel erwähnt, dass es bei Patienten mit manifester Vitamin-B12-Mangelkrankheit im Gegensatz zu den Kontrollen zu einem deutlichen Anstieg des Risikos von Oberschenkelhalsfrakturen, vertebrealen Frakturen, und distalen Unterarmfrakturen kommt. Vitamin-B12-Mangel beziehungsweise die Vitamin-B12-Mangelkrankheit

Perniziöse Anämie gilt als sekundärer Risikofaktor für die Entstehung von Osteoporose.

Vitamin-B12-Mangel ist relativ häufig. Die aktuelle irische TILDA-Studie zeigt, dass 1 von 8 Erwachsenen über 50 Jahre ungenügend mit Vitamin B12 versorgt ist. Die Ursachen können ungenügende Aufnahme über die Nahrung sein oder Probleme der Vitamin B12-Resorption. Dies kann sowohl junge als auch alte Menschen betreffen.

Im Dickdarm und im Dünndarm stellen Mikroorganismen Vitamin B12 her. Aus dem Dickdarm findet Vitamin B12 niemals den Weg in den Stoffwechsel, möglicherweise aber aus dem Dünndarm. Neben der richtigen Lebensmittelauswahl und im Bedarfsfalle Supplement-Einnahme, trägt es dazu bei, den Vitamin-B12-Status zu erhalten, wenn man sich um eine gesunde Darmflora bemüht - und ebenso ist das ein Weg zu einer guten Knochengesundheit. Wir nehmen Vitamin B12 über tierische Lebensmittel auf, aber in der Natur synthetisieren Bakterien den Life-Booster.