

Vitamin B12 gut für Vegetarier

Es wird allgemein angenommen, dass Vegetarier ein geringeres Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen haben, aber einige Daten haben gezeigt, dass eine vegetarische Ernährung zu wenig Vitamin B12 enthält, und relativ viel Salz verzehrt wird. Beide Faktoren können das Risiko von Arteriosklerose erhöhen. So wurden vaskuläre Funktionsstörungen und eine Verdickung der Gefäßwände bereits bei chinesischen Vegetariern festgestellt.

Vitamin-B-12-Mangel ist weit verbreitet, vor allem bei älteren Menschen und Vegetariern, ist aber meist asymptomatisch. Vegetarier, abgesehen bei einer direkten Vitamin-B-12-Einnahme, können einen Vitamin-B-12-Mangel auch durch eine höhere bzw. ausreichende Zufuhr von Milchprodukten, Eiern und Getreide vermeiden.

In einer neuen Studie wurde getestet, ob eine 12 Wochen Supplementierung mit 500 µg Vitamin B12 pro Tag sich auf den Blutkreislauf von 43 gesunden Vegetariern mit einem durchschnittlichen Alter von 45 Jahren auswirkt.

Die Teilnehmer wurden randomisiert und erhielten Placebo oder Vitamin B12. Nach 12 Wochen Einnahme, wurde eine Auswaschphase von 10 Wochen durchgeführt, bevor die Gruppen vertauscht wurden und dann wieder Placebo oder Vitamin B12 gegeben wurde.

Die Ergebnisse zeigten eine signifikante Erhöhung der Blutspiegel von Vitamin B12 in den B12-Gruppen, sowie eine Senkung des Homocysteins im Blut, einer Aminosäure, die in hohen Konzentrationen zu Herzkrankheiten führen kann.

Darüber hinaus erhöhte B12 die FMD (Flow mediated Dilatation) von 6,3 % auf 6,9 %, während in der Placebo-Gruppe keine Verbesserung beobachtet wurde. Nach 12 Wochen Supplementierung wurde auch die durchschnittliche Dicke der Arteria carotis Wände von 0,69 auf 0,67 mm verringert.

Allerdings hatten die Teilnehmer in der aktuellen Studie zu Beginn der Studie niedrige B12-Spiegel. Es ist daher ungewiss, ob eine Vitamin-B-12-Supplementierung die gleiche Wirkung bei Vegetariern mit besseren Vitamin-B-12-Status hat.

Literatur

T. Kwok, P. Chook, M. Qiao, L. Tam, Y. K. P. Poon, A. T. Ahuja, J. Woo, D. S. Celermajer and K. S. Woo "Vitamin B-12 supplementation improves arterial function in vegetarians with subnormal vitamin B-12 status" The Journal of Nutrition, Health & Aging Published online ahead of print, doi: 10.1007/s12603-012-0036-x