



Ernährung und Vitalstoffe

Vitalstoffe im Überblick

Vitamine

Vitamin B12 (Cobalamin)

Wichtige Funktionen

Aufbau der Erbsubstanz, Zellteilung, Blutbildung, Bau der Nervenfasern, Aktivierung von Folsäure, Entgiftung von Homocystein

Tagesbedarf (DGE)

Erwachsene: 3,0 µg
Kinder: 1,5 - 3,0 µg (Kinder von 4 bis 15 Jahre)

Lebensmittelquellen

Leber, Fisch, Eier, Milch

Mangelsymptome

Blässe, Blutarmut (Anämie), Reizbarkeit, Nervenschmerzen, Taubheitsgefühl, Müdigkeit, Schwäche, erhöhtes Homocystein

Risikogruppen / Erhöhter Bedarf

Vegetarier, Frauen und Männer über 60 Jahre, Leistungssportler

Arzneimittel, die den Nährstoffbedarf erhöhen können

Metformin, Antazida, Antirheumatika, Colestyramin, Colchicin

Erkrankungen mit erhöhtem Bedarf

AIDS, Diabetes, Blutarmut, Gastritis, erhöhtes Homocystein, Morbus Crohn, Erkrankungen der Bauchspeicheldrüse, Teilentfernung von Magen und Darm



Gesundheitshilfe informiert!

Überreicht von:

Patienteninformation der Deutschen Gesundheitshilfe

Tagesdosis in der Orthomolekularen Medizin (Erwachsene)

5 - 1000 µg

Wichtiger Hinweis: Diese Information gibt Hilfestellungen und Anregungen für Ihre Gesundheit. Sie kann und soll das Gespräch mit Ihrem Arzt oder Apotheker aber nicht ersetzen und ist insbesondere nicht als Anleitung zur unkontrollierten Selbstbehandlung gedacht. Für Diagnose und Therapie Ihrer Krankheiten ist grundsätzlich der Arzt zuständig. Verordnete Arzneimittel und Behandlungsmaßnahmen dürfen Sie auf keinen Fall ohne Rücksprache mit Ihrem Arzt ändern oder absetzen. Lesen Sie vor einer Medikamenteneinnahme immer den Beipackzettel. Bei allen Fragen wenden Sie sich bitte stets an Ihren Arzt oder Ihre Apotheke.