

Vitamin B12 Lieferanten

Camembert

Enthält 3 Mikrogramm Vitamin B12 pro 100 Gramm

Empfohlene Tageszufuhr von Vitamin B12: 3 Mikrogramm
Optimale Versorgung: 5-15 Mikrogramm

Übrigens: Camembert kommt ursprünglich aus Frankreich und ist eine absolute Calcium-Bombe.

Eier

Enthalten 2,5 Mikrogramm Vitamin B12 pro 100 Gramm

Empfohlene Tageszufuhr von Vitamin B12: 3 Mikrogramm
Optimale Versorgung: 5-15 Mikrogramm

Übrigens: Eier enthalten zwar Cholesterin, davon geht aber nur ein winziger Teil ins Blut. Täglich ein bis zwei Eier zu essen, ist also unbedenklich.

weitere: Milch, Sauerkraut

weitere Informationen:

<http://www.peta.de/vitaminb12#.U0fo16JUO8A>

Käse

Enthält 1,6 - 2,5 Mikrogramm Vitamin B12 pro 100 Gramm

Empfohlene Tageszufuhr von Vitamin B12: 3 Mikrogramm
Optimale Versorgung: 5-15 Mikrogramm

Übrigens: Käse ist eine der reichhaltigsten Quellen von Calcium, das wiederum den Blutdruck senkt und die Knochendichte erhält.

Tabelle 1: Vitamin-B₁₂-Gehalt verschiedener Lebensmittel²

Lebensmittel	Vitamin B ₁₂ (µg/100 g)
Camembert (30 % Fett i. Tr.)	3,1
Emmentaler (45 % Fett i. Tr.)	3,0
Frischkäse, körnig	2,0
Hühnerei	1,9
Brie (50 % Fett i. Tr.)	1,7
Joghurt (3,5 % Fett i. Tr.)	0,4
Kuhmilch (3,5 % Fett i. Tr.)	0,4

Einige Lebensmittel werden mit Vitamin B₁₂ angereichert. Dazu zählen verschiedene Sojaprodukte, Müsli und Cornflakes, Fruchtsäfte sowie Fleischersatzprodukte. Vegan lebende Menschen können mit diesen pflanzlichen Lebensmitteln, abhängig vom Vitamin-B₁₂-Gehalt, ihre Cobalaminzufuhr verbessern. In Deutschland enthalten die angereicherten Produkte jedoch meist zu geringe Vitamin-B₁₂-Mengen, um dadurch den Tagesbedarf vollständig zu decken. Außerdem ist zu beachten, dass Bio-Produkte im Gegensatz zu konventionellen Produkten nicht mit Vitamin B₁₂ angereichert werden dürfen. Vegane Lebensmittel aus ökologischer Erzeugung enthalten demnach kein Cobalamin.

Zwar wird Vitamin B₁₂ auch von Bakterien im menschlichen Dickdarm hergestellt. Da die Aufnahme jedoch in höheren Darmabschnitten, nämlich dem unteren Dünndarm, erfolgt, ist dieses „humane“ Cobalamin nicht nutzbar und somit auch keine Vitamin-B₁₂-Quelle.