

Tab. 6: Empfehlungen für die B<sub>12</sub>-Zufuhr für beide Geschlechter nach Alter

Alter	Offizielle tägliche Empfehlung <sup>186</sup>	Bedarf zum Erreichen optimaler Blutwerte	Empfehlung Supplementierung bei veganer Ernährung 1-mal täglich
<b>Säuglinge</b>			
0 bis 4 Monate	0,5 µg	0,8 µg	Bedarfsdeckung durch Muttermilch
4 bis 12 Monate	1,4 µg	1,6 µg	10 µg als Tropfen bei Einführung der Beikost ab 5. bis 7. Monat <sup>187</sup>
<b>Kinder</b>			
1 bis 4 Jahre	1,5 µg	2 µg	2-mal 10 µg als Tropfen
4 bis 7 Jahre	2 µg	3 µg	2-mal 25 µg als Tropfen
7 bis 10 Jahre	2,5 µg	3,6 µg	2-mal 50 µg als Tropfen
10 bis 13 Jahre	3,5 µg	4 µg	100 µg
<b>Jugendliche, Erwachsene und Senioren</b>			
13 bis 65 Jahre	4 µg	6 µg	250 µg
65+ Jahre	4 µg	6 µg	500 µg
<b>Schwangerschaft und Stillzeit</b>			
Schwangere	4,5 µg	7 µg	500 µg
Stillende	5,5 µg	8 µg	500 µg

Parametern wie Methylmalonsäure und Holo-TC führen sollten. Bis 250 µg wurden im Durchschnitt keine optimalen Parameter erzielt. Ab 500 µg Cyanocobalamin konnte der Wert optimiert werden.<sup>191</sup> Die Zufuhr von 1.000 µg Cyanocobalamin konnte im Durchschnitt keine signifikante weitere Verbesserung bei dieser Gruppe erzielen. Daher gilt die offizielle Empfehlung von 500 µg Cyanocobalamin über 65 Jahren.

Darüber hinaus ist in jeder Phase des Lebens (vor allem bei der Einnahme gewisser Medikamente wie Metformin bei Diabetes) eine optimale Versorgung mit Kalzium sicherzustellen, weil die Aufnahme von B<sub>12</sub> unter anderem von der Kalziumversorgung abhängig ist.<sup>192</sup> Da Kalzium ein tendenziell kritischer Nährstoff bei veganer Ernährung sein kann, sollte ihm auch in Bezug auf die B<sub>12</sub>-Versorgung besondere Aufmerksamkeit geschenkt werden.<sup>193</sup>

Die vorangegangenen Empfehlungen beziehen sich auf eine Erhaltungsdosis, die bei bereits ausreichend versorgten Personen auch weiterhin eine gute Versorgung sicherstellt. Wenn die Testergebnisse nur eine leichte Unterversorgung