

Tab. 6: Empfehlungen für die B₁₂-Zufuhr für beide Geschlechter nach Alter

Alter	Offizielle tägliche Empfehlung ¹⁸⁶	Supplementierungsempfehlung (Einnahme 1 × täglich)	Supplementierungsempfehlung (Einnahme 2 × täglich)
Säuglinge			
0 bis 4 Monate	0,5 µg	Bedarfsdeckung durch Muttermilch	Bedarfsdeckung durch Muttermilch
4 bis 12 Monate	1,4 µg	3–5 µg bei Einführung der Beikost ab 5. bis 7. Monat ¹⁸⁷	2 × 1–2 µg bei Einführung der Beikost ab 5. bis 7. Monat ¹⁸⁷
Kinder			
1 bis 4 Jahre	1,5 µg	5–10 µg	2 × 2–3 µg
4 bis 7 Jahre	2 µg	10–20 µg	2 × 3–4 µg
7 bis 10 Jahre	2,5 µg	30–50 µg	2 × 4–5 µg
10 bis 13 Jahre	3,5 µg	75–100 µg	2 × 5–6 µg
Jugendliche, Erwachsene und Senioren			
13 bis 65 Jahre	4 µg	100–150 µg	2 × 6–10 µg
65+ Jahre	4 µg	100–150 µg	2 × 6–10 µg
Schwangerschaft und Stillzeit			
Schwangere	4,5 µg	125–150 µg	2 × 20–30 µg
Stillende	5 µg	150–200 µg	2 × 30–40 µg

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 B₁₂ unter anderem von der Kalziumversorgung abhängig ist.¹⁹² Da Kalzium bei veganer Ernährung ein tendenziell kritischer Nährstoff sein kann, sollte ihm auch in Bezug auf die B₁₂-Versorgung besondere Aufmerksamkeit geschenkt werden.¹⁹³

Die vorangegangenen Empfehlungen beziehen sich auf eine Erhaltungsdosis, die bei bereits ausreichend versorgten Personen weiterhin eine gute Versorgung sicherstellt. Bei deutlich verringerten Werten kann zum schnelleren Ausgleich der Werte die Tagesdosis für vier Wochen verdoppelt werden und dann eine weiterführende tägliche Einnahme in Höhe der Referenzwerte folgen.¹⁹⁴