



Hausarzt Schulstraße 25

Dr. W. Marx

Facharzt für
Innere Medizin/
hausärztlich

K. Krumbiegel

Facharzt für Allgemeinmedizin
Geriatrische Grundversorgung
Diabetol. Grundversorgung
Reisemed. Gesundheitsberatung
Ernährungsmedizin

Dr. H. Claussen

Fachärztin für Allgemeinmedizin
Fachärztin für Arbeitsmedizin

M. A. Lieberei

Facharzt für Innere Medizin/
hausärztlich
Geriatrische Grundversorgung
Diabetol. Grundversorgung
Reisemed. Gesundheitsberatung
Notfallmedizin

E. Kotova

Fachärztin für Allgemeinmedizin

Schulstraße 25 - 25335 Elmshorn - kontakt@hausarztelmshorn.de - www.hausarztelmshorn.de
Tel. 0 41 21 / 2 133 2 - Fax 0 41 21 / 2 139 0 - Rezepttelefon 0 41 21 - 266 10 46

Ernährungsmedizin: Vitamin B12 und Metformin-Einnahme

Metformin kann bei langfristiger Anwendung eine Vitamin-B12-Aufnahme und die Serumspiegel verringern. Hierzu gibt es verschiedene Studien, ferner ist dies in der Fachinformation von Metformin nachlesbar.

Angaben, wie lange die körpereigenen Vitamin-B12-Speicher ausreichen, weichen von einander ab, sind aber sicherlich auch stark von der Ernährung abhängig.

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung sagt zu Vitamin B12:

Vitamin B₁₂ ist lebensnotwendig und u. a. an der Zellteilung, der Blutbildung, der DNA-Synthese sowie am Abbau von Fettsäuren und Aminosäuren wie Homocystein beteiligt. Bei einem Mangel an Vitamin B₁₂ kann es zu Blutarmut, neurologischen Störungen und psychischen Auffälligkeiten wie Ermüdungserscheinungen und depressiven Verstimmungen kommen.

Für eine ausreichende Vitamin-B₁₂-Zufuhr empfiehlt die DGE, regelmäßig Milch und Milchprodukte, Eier, Fisch, Meeresfrüchte, Geflügel sowie mageres Fleisch zu verzehren. Eine bedarfsdeckende Vitamin-B₁₂-Zufuhr nur mit pflanzlichen Lebensmitteln ist nicht möglich. Der Schätzwert lässt sich beispielsweise mit einem kleinen Glas Milch, einem Becher Jogurt, einem Ei und 60 g Camembert erreichen.

Nachtrag: alkoholfreies, naturtrübes Hefeweizen oder Leber enthalten ebenfalls relevante B12-Dosen.

Uneinheitlich sind resultierende Empfehlungen. Ich empfehle Ihnen, bei einer dauerhaften Metformin-Einnahme über 2 Jahre hinaus, eine jährliche Einnahme, z. B. Cyanocobalamin 1000µg 50 Stck: 1-0-0 für 10 Tage sowie anschließend 1/2-0-0 bis Packungsende. Rechnerisch kann dies mehr als 1/3 des Leberspeichers auffüllen. Die Kosten muss der Patient hier selber tragen.

Auf eine Blutbestimmung möchte ich aus zweierlei Gründen verzichten: Zum einen kann Vitamin B12 in der Regel nicht überdosiert werden und zum anderen ist ein Screening auf einen asymptomatischen Vitaminmangel nicht Teil des Leistungskataloges der gesetzlichen Krankenkassen. Eine Bestimmung des Vitamin-B12-Spiegels ist teurer als eine prophylaktische Gabe.

Auch ohne die Einnahme eines Medikamentes, welchen den Vitamin-B12-Spiegel (PPI, H2-Rezeptorenblocker, Antiepileptika, etc.) beeinflusst, findet man bei bis zu 30% der geriatrischen (= altersmedizinischen) Patienten einen Mangel, welcher auch hier frühzeitig ausgeglichen werden sollte.