

B wie belebend

Die Familie der **B-Vitamine** ist den meisten Senioren ein Begriff. Als Ergänzung zur Dauermedikation sollen sie die Lebensqualität im Alter verbessern. Doch wie viel Wahrheit steckt hinter dieser Annahme?



© piyaset / iStock / Getty Images

Erwachsene ab zirka 50 Jahren gelten als Risikogruppe für einen Vitamin-B-Mangel, wenn die veränderte Physiologie des Darms, ein stressiger Lebensstil oder einzelne Arzneistoffe zur Unterversorgung führen. Chemisch sind die B-Vitamine vielfältig. Sie haben gemeinsam, dass sie wasserlösliche Vorstufen für Coenzyme bilden, die der Körper nicht oder zu wenig selbst produziert. Er hat im Alter nicht an allen B-Vitaminen einen höheren Bedarf. Hier die wichtigsten.

Vitamin B₁, Thiamin oder Aneurin übernimmt wichtige Aufgaben im Glucosestoffwechsel und bei der Erregungslei-

tung der Nerven. Auch wenn die Nahrung die empfohlene Tagesmenge von einem bis zwei Milligramm (mg) in der Regel deckt, können Diuretika oder vermehrter Alkoholkonsum den Bedarf erhöhen. Bei einem Mangel sind Körper und Geist weniger leistungsfähig. Zehn mg pro Tag reichen meist aus um auch einen erhöhten Bedarf zu decken. Als fettlösliche Vorstufe des Thiamins hat sich Benfotiamin (300 mg pro Tag) bewährt; Diabetiker profitieren von einer verbesserten Nervenleitgeschwindigkeit.

Vitamin B₂ Ein Mangel an Riboflavin betrifft ebenfalls vorrangig Ältere. Als Glied der Atmungskette liefert es dem Körper

Energie. Außerdem stellt es Glutathion bereit, ein starkes Antioxidans, das Zellen vor freien Radikalen schützt. Mundwinkelrhagaden oder Gesichtsekzeme können auf einen B₂-Mangel hinweisen. Um dem entgegenzuwirken, reichen in der Regel zehn mg Riboflavin täglich aus.

Vitamin B₃ Als Niacin gelten sowohl Nicotinsäure als auch Nicotinamid. 70 Prozent dieses Vitamins werden über die Aminosäure Tryptophan gedeckt, vorausgesetzt es gibt genügend Vitamin B₆ für den Tryptophanstoffwechsel. Mangelerscheinungen sind in Industrienationen kaum bekannt. Niacin ist für die Energiegewinnung verantwortlich, es regeneriert Adenosintriphosphat. Senioren, die sich mehr Energie erhoffen, sollten darauf achten, Nicotinamid (15 mg) einzunehmen. Nicotinsäure führt ab 30 mg pro Tag zu Nebenwirkungen wie starken Hautrötungen.

Vitamin B₇, Biotin wird gern bei Haarausfall genommen. Auch wenn Sie es unbedenklich empfehlen können, bleibt es den abschließenden Beweis seiner Wirkung noch schuldig.

Vitamin B₁₂ Als relevantestes B-Vitamin gilt Cyanocobalamin. Obwohl die Leber bis zu 2000 Mikrogramm (µg) speichert, sind 15 Prozent der Senioren unterversorgt. Der Körper

ist mit einem µg Cyanocobalamin pro Tag gut versorgt, aber oft verordnete Arzneimittel beeinflussen die Aufnahme: Protonenpumpenhemmer erhöhen den pH-Wert im Magen, das stört den Intrinsic Factor, der Vitamin B₁₂ komplexiert, und nur als Komplex gelangt es in die Zellen. Ein B₁₂-Mangel erhöht das Risiko für Atherosklerose und neuropsychiatrische Ausfälle. Im Extremfall führt er sogar zu einer perniziösen Anämie. Überdosierungen hingegen sind kaum möglich. Präparate enthalten die empfohlene Tagesdosis von 500 µg der Vorstufe Methylcobalamin oder 1000 µg Hydroxycobalamin.

Trick 17 Ein Pseudo-Vitamin wird für Krebspatienten beworben: Vitamin B₁₇, Amygdalin. Es setzt im Körper Blausäure frei. Obwohl in Deutschland keine Arzneimittel zugelassen sind, kann man Amygdalin als Nahrungsergänzungsmittel im Internet bestellen. Sie sollten dringend von der Einnahme abraten! ■

Manuel Lüke,
Apotheker und PTA-Lehrer
für Gefahrstoffkunde

EINGEDAMPFT

Im Alter wichtig:

- + Vitamin B₁ zum Erhalt der Nervenfunktion
- + Vitamin B₂ für den Erhalt der Energieversorgung
- + Vitamin B₁₂ um atherosklerotischen Erkrankungen vorzubeugen

Bedingt empfehlenswert:

- + Vitamin B₃ für mehr Energie
- + Vitamin B₇ gegen Haarausfall