

Iris Berger

VITAMIN-B12-MANGEL BEI VEGANER ERNÄHRUNG

Mythen und Realitäten, aufgezeigt anhand
einer empirischen Studie

Stuttgart

US

Inhaltsverzeichnis

Vorwort

1.	Einleitung	13
2.	Definitionen, Abgrenzungen und Grundlagen	15
2.1	Zum Begriff „vegan“	15
2.1.1	Grundidee des Veganismus	15
2.1.2	„Vegane Ernährung“	18
2.2	Vitamin B ₁₂ als essentieller Nährstoff	20
2.2.1	Aufbau und Arten von Vitamin B ₁₂	20
2.2.2	Vitamin-B ₁₂ -Analoga	22
2.2.3	Aufnahme und Transport im Stoffwechsel	22
2.2.4	Funktion und Wirkungsweise im Organismus	23
2.2.5	Vitamin-B ₁₂ -Bedarf	24
2.2.6	Ursachen und Folgen eines Vitamin-B ₁₂ -Mangels	25
2.2.7	Parameter zur Diagnose von Mangelzuständen	29
3.	Die Versorgung mit Vitamin B₁₂ bei veganer Ernährung	33
3.1	Cobalamine in veganen Nahrungsmitteln	34
3.1.1	Algen und Algenprodukte	35
3.1.2	Pflanzen und Pflanzenprodukte	43
3.1.3	Pilze	54
3.2	Nicht-nutritive Wege der Vitamin-B ₁₂ -Aufnahme	56
3.2.1	Resorption aus dem Darm	56
3.2.2	Resorption aus den körpereigenen Speichern	58
3.2.3	Sperma als Vitamin-B ₁₂ -Lieferant	60
3.3	Vitamin-B ₁₂ -Supplementierung	62
3.3.1	Angereicherte Nahrungsmittel	64
3.3.2	Nahrungsergänzungsmittel	67
3.4	Vitamin-B ₁₂ -Mangel bei veganer Ernährung?	73
3.4.1	Vegane Erwachsene	73
3.4.2	Kinder von VeganerInnen und derart kategorisierten Personen	75

3.5	Schlußfolgerungen für die Vitamin-B ₁₂ -Versorgung bei veganer Ernährung	79
4.	Empirischer Teil	81
4.1	Untersuchungsdesign	81
4.1.1	Fragestellung der Untersuchung	81
4.1.2	Methodische Vorgehensweise	81
4.2	Untersuchungsergebnisse	83
4.2.1	Soziodemographische Daten	83
4.2.2	Einordnung der Teilnehmerinnen in den Veganismus	84
4.2.3	Motivation für die vegane Lebensweise bzw. Ernährung	87
4.2.4	Zum Informationsstand der Befragten bzgl. der Vitamin-B ₁₂ -Zufuhr	89
4.2.5	Angaben zur <i>eigenen</i> Versorgung mit Vitamin B ₁₂	94
4.2.6	Zur Akzeptanz einer Vitamin-B ₁₂ -Supplementierung der Befragten	106
4.2.7	Allgemeine ernährungsbezogene Haltungen	109
4.3	Schlußfolgerungen für die Zufuhr von Vitamin B ₁₂ durch eine sich dem Veganismus zuordnende Personengruppe	112
5.	Konklusion	113
5.1	Wege zur Optimierung der Vitamin-B ₁₂ -Versorgung bei veganer Ernährung und zur Vermeidung eines Defizits	115
5.2	Ernährungswissenschaftliche Empfehlungen	117
Literaturh	Inweise	119
Anhang 1	(Fragebogen zum empirischen Teil)	133
Anhang 2	(Tabellen zur Erläuterung der Untersuchungsergebnisse)	149