



www.noppene.de

Dr. med.

Herbert Noppene

Hessenstraße 2 * 95448 Bayreuth

Vitamin B12

Hauptvorkommen in der Natur

In der menschlichen Ernährung wird Vitamin B 12 vorwiegend mit tierischen Nahrungsmitteln, insbesondere Innereien (Leber, Niere, Herz, Hirn) aufgenommen. Andere ergiebige Quellen sind Fisch, Eier und Milchprodukte. In Lebensmitteln pflanzlichen Ursprungs fehlt Vitamin B 12 weitgehend.

Vitamin B 6

Hauptvorkommen in der Natur

In der Nahrung tritt Vitamin B 6 häufig am Eiweiß gebunden auf. Pyridoxol kommt vorwiegend in Pflanzen vor, während Pyridoxal und Pyridoxamin hauptsächlich in tierischen Geweben zu finden sind. Hervorragende Lieferanten von Pyridoxin sind Hühnerfleisch sowie Rinds-, Schweine und Kalbsleber; gute Quellen sind ferner Schinken und Fische (Sardinen, Thunfisch, Forelle, Heilbutt, Hering, Lachs), Nüsse (Erd- und Walnüsse), Brot, Weizen und Vollkorngetreide. Im allgemeinen enthalten Obst und Gemüse nur wenig Vitamin B 6; eine Ausnahme bilden Bohnen (auch Sojabohnen), Blumenkohl, Kartoffeln, Weizenkeime sowie Bananen und Rosinen, die relativ große Mengen an Pyridoxin aufweisen.

Folsäure

Hauptvorkommen in der Natur

Folate sind in einer Vielzahl von Nahrungsmitteln enthalten. Die ergiebigsten Quellen sind Leber, dunkelgrüne Blattgemüse, Bohnen, Weizenkeime und Hefe. Andere Quellen sind Eigelb, Rüben, Orangensaft und Vollweizenbrot. Die meisten Folate in der Nahrung liegen in der Polyglutamatform vor und werden in der Dünndarmwand in die Monoglutamatform umgewandelt, bevor sie in den Blutkreislauf resorbiert werden. Nur etwa die Hälfte der mit der Nahrung aufgenommenen Folate wird tatsächlich resorbiert. Unter normalen Bedingungen tragen Folate, die durch Intestinalbakterien synthetisiert werden, nicht wesentlich zur Folatversorgung des Menschen bei, da die bakterielle Folatsynthese gewöhnlich auf den Dickdarm (Colon) beschränkt ist, während die Resorption hauptsächlich im oberen Teil des Dünndarms (Jejunum) erfolgt.