

# Presseinformation

## **Gesteigertes Risiko durch bestimmte Medikamente**

### **Vitamin-B12-Mangel bei Diabetes und durch Säureblocker**

**Frankfurt am Main, 07.10.2024** – Vitamin B12, in der Fachsprache auch als Cobalamin bekannt, spielt eine wichtige Rolle für verschiedene Zellfunktionen und das Nervensystem. Obwohl die Versorgungslage in Deutschland als gut gilt, haben einige Personengruppen ein erhöhtes Risiko für einen Vitamin-B12-Mangel. Ursula Funke, Präsidentin der Landesapothekerkammer Hessen, erklärt: „Die Ursache eines Mangels kann neben einer zu niedrigen Zufuhr oder einem zu hohen Verbrauch auch eine fehlerhafte Aufnahme sein.“ Von einer sogenannten Malabsorption können unter anderem Personen betroffen sein, die an Typ-1-Diabetes leiden, sowie Patienten, die über einen längeren Zeitraum das Diabetes-Typ-2-Medikament Metformin oder Säureblocker einnehmen. Die Apotheke vor Ort informiert über Symptome eines Vitamin-B12-Mangels und berät zu geeigneten Präparaten.

### **Anzeichen eines Vitamin-B12-Mangels**

Zu den typischen Symptomen eines Vitamin-B12-Mangels gehören ein Kribbeln oder Brennen an Händen und Füßen, blasse Haut, eine rot verfärbte oder schmerzende Zunge sowie eingerissene Mundwinkel. Auch Gedächtnisstörungen, Stimmungsschwankungen, Kraftlosigkeit, starke Müdigkeit oder Schlaf-, Seh- und Koordinationsstörungen können auf einen Mangel hindeuten. In extremen Fällen kann es zu Bewegungsstörungen, Lähmungserscheinungen und spastischen Krämpfen kommen. Dabei ist zu beachten, dass einige Anzeichen im Einzelfall nur als Vitamin-B12-Mangel fehlinterpretiert werden könnten. So kann beispielsweise die Polyneuropathie, die unter anderem zu kribbelnden oder schmerzenden Gliedmaßen führt, auch die direkte Folge einer Diabeteserkrankung sein. Bei Verdacht auf einen Mangel kann der behandelnde Arzt einen Bluttest durchführen.

### **Risikofaktor Diabetes**

Menschen, die gesund sind und sich ausgewogen ernähren, nehmen im Normalfall alle Mikronährstoffe in ausreichender Menge zu sich. Anders kann es bei Diabetikern sein, die oftmals gleich zu mehreren Risikogruppen für einen Vitamin-B12-Mangel gehören, wie chronisch Erkrankte, Senioren und Menschen, die bestimmte Medikamente einnehmen. Ein nicht optimal eingestellter Blutzuckerspiegel erhöht das Risiko zusätzlich. Vitamin B12 kann nicht im Körper selbst hergestellt werden, sondern wird fast ausschließlich über tierische Lebensmittel aufgenommen. Einmal im menschlichen Magen angelangt, ist der körpereigene sogenannte Intrinsic Factor notwendig, um das Vitamin zu binden und weiter zu transportieren. Im Falle eines Typ-1-Diabetes kann es zu einer Autoimmunreaktion, also körpereigenen Abwehrprozessen, gegen den Intrinsic Factor kommen. Diese stört die Bindung des Vitamin B12. Auch das Arzneimittel Metformin, das vor allem zur Behandlung übergewichtiger Typ-2-Diabetiker eingesetzt wird, kann die Aufnahme von Vitamin B12 behindern, indem es die

Konzentration der Calciumionen verringert. Dadurch wird der Weitertransport des Vitamin B12 im Blut hin zu den Zellen oder Leber eingeschränkt.

### **Säureblocker senken den Vitamin-B12-Spiegel**

Säureblocker, die die Magensäure regulieren, können ebenfalls verhindern, dass Vitamin B12 in ausreichender Menge im Körper freigesetzt wird. Hierzu gehören Wirkstoffe wie H2-Antihistaminika wie beispielsweise Famotidin sowie Protonenpumpenhemmer wie Pantoprazol, Omeprazol und Esomeprazol. Die Arzneimittel, die zum Beispiel bei Sodbrennen oder Refluxbeschwerden eingesetzt werden, reduzieren die Säureproduktion im Magen. Die Säure ist allerdings notwendig, um zusammen mit dem Verdauungsenzym Pepsin das Vitamin B12 von den Proteinen zu lösen, an die es bei der Nahrungsaufnahme gebunden ist. Erst danach kann es durch den Intrinsic Factor erneut gebunden werden. Wie groß das Risiko eines Vitamin-B12-Mangels ist, hängt unter anderem von der Dosis der eingenommenen Säureblocker ab. Auch etwa 40 Prozent der Typ-2-Diabetiker leiden zusätzlich an einer Refluxkrankheit, sind also doppelt betroffen.

### **Ausgleich mit Vitamin-B12-Präparaten**

Je früher ein Vitamin-B12-Mangel erkannt und ausgeglichen wird, desto besser können Folgeschäden verhindert werden. Nehmen Patienten über einen längeren Zeitraum Metformin oder Säureblocker ein oder besteht bereits Verdacht auf einen Mangel, sollte der behandelnde Arzt in regelmäßigen Abständen die Vitamin-B12-Werte prüfen. Liegt ein Vitamin-B12-Mangel aufgrund einer gestörten Aufnahme oder Verwertung vor, kann dieser parenteral, also mit Injektionen, oder durch hochdosierte Präparate zum Einnehmen behoben werden. Die meisten Patienten bevorzugen dabei die orale Therapie in Form von Tabletten oder Kapseln. Eine Dosis von 1000 µg ist ausreichend, damit der Körper trotz verringerter Aufnahme eine ausreichende Menge Vitamin B12 erhält.

*Der Landesapothekerkammer Hessen gehören rund 6.900 Apothekerinnen und Apotheker an. Der Heilberuf des Apothekers unterliegt einem gesetzlichen Auftrag. Zu den Aufgaben der Landesapothekerkammer gehören die Förderung der Fort- und Weiterbildung und die Überwachung der Einhaltung der Berufspflichten durch ihre Mitglieder.*

Zeichen: 5.078

Diese Pressemitteilung finden Sie auf [www.apothekerkammer.de](http://www.apothekerkammer.de).



Bild (Download [hier](#)): Patienten, bei denen ein Vitamin-B12-Mangel durch Malabsorption festgestellt wurde, können mit hochdosierten Kapseln oder Tabletten gegensteuern. © Foto: ABDA

**Pressekontakt der Landesapothekerkammer Hessen:**

AzetPR

Andrea Zaszczynski

Wrangelstraße 111

20253 Hamburg

Telefon 040 / 41 32 70-0

info@azetpr.com