Bei schwangeren Ovolaktovegetarierinnen auf eine ausreichende Vitamin-B12-Zufuhr achten

R. Sieber, Agroscope Liebefeld-Posieux, Eidg. Forschungsanstalt für Nutztiere und Milchwirtschaft (ALP), Bern

Die Vitamin-B12-Aufnahme ist bei einer Ernährung, die auch tierische Lebensmittel beinhaltet, gewährleistet. Eine vegetarische Ernährung, insbesondere während der Schwangerschaft, sollte deshalb gut geplant werden, damit die Vitamin-B12-Bedürfnisse der werdenden Mutter und des Fötus erfüllt werden. Eine tiefe Serum-Vitamin-B12-Konzentration kann zu makrozytischer Anämie, neurologischen Komplikationen und Wahrnehmungsstörungen sowie bei gestillten Kindern von Vitamin-B12-unterernährten Müttern zu schweren Entwicklungs- und Wachstumsstörungen sowie Anämie führen.

Bei schwangeren Frauen, die entweder eine ovolaktovegetarische Ernährung (n=27), eine Ernährung mit wenig Fleisch (n=43) oder eine westliche Ernährung (Kontrollgruppe; n=39) verzehrten, wurde die Vitamin-B12-Zufuhr, die Serum-Vitamin-B12- und die Plasma-Homocystein-Konzentration während der 9. bis 12., 20. bis 22. und 36. bis 38. Schwangerschaftswoche gemessen. Ovolaktovegetarierinnen nahmen 2,5 µg Vitamin B12/Tag zu sich, während es bei den anderen beiden Gruppen 3,8 und 5,3 µg /Tag waren. Die wichtigsten Quellen waren für die Vegetarierinnen und die Frauen mit wenig Fleisch Milch und Milchprodukte (74,2 resp. 59,5%). Bei den Ovolaktovegetarierinnen war die Serum-Vitamin-B12-Konzentration deutlich tiefer und diejenige des Plasma-Homocysteins deutlich höher als bei der Kontrollgruppe. Schwangere Frauen mit einer ovolakto-vegetarischen Ernährung sind demnach einem höheren Risiko eines Vitamin-B12-Mangels ausgesetzt. In dieser Studie verzehrten die Ovolaktovegetarierinnen täglich 291 g, die Frauen mit wenig Fleisch 328 g und die Frauen der Kontrollgruppe 324 g Milch, Joghurt, Käse und führten sich damit 2.1, 2.3 und 2,0 µg Vitamin-B12 zu sich. Bei einer Vitamin-B12-Zufuhr von mehr als 3 µg /Tag erhöhte sich die Serum-Vitamin-B12- und gleichzeitig erniedrigte sich die Plasma-Homocystein-Konzentration.

Nach einer früheren Untersuchung der gleichen Arbeitsgruppe war dagegen bei Ovolaktovegetarierinnen das Risiko eines Folsäuremangels deutlich reduziert. Um die Vorteile einer ausgeprägt pflanzlichen Ernährung, die zu einer verbesserten Folsäureversorgung beiträgt, mit einer ausreichenden Vitamin-B12-Zufuhr zu vereinen, wird schwangeren Ovolaktovegetarierinnen ein erhöhter Verzehr von Milch und Milchprodukten empfohlen.

Literatur:

Koebnick C., Hoffmann I., Dagnelie P.C., Heins U.A., Wickramasinghe S.N., Ratnayaka I.D., Gruendel S., Lindemans J., Leitzmann C. Long-term ovo-lacto vegetarian diet impairs vitamin B-12 status in pregnant women. Journal of Nutrition 134, 3319-3326 (2004)