



Vitamin B₁₂-Mangel bei Sodbrennen

Nicht nur Veganer sollten ihre Vitamin-B₁₂-Versorgung im Blick haben. Wer auf tierische Lebensmittel verzichtet, ist zwar besonders anfällig für einen B₁₂-Mangel, andere Personengruppen sind jedoch ebenfalls gefährdet. Fast jedes zweite Kleinkind erhält zu wenig, so das Ergebnis aus US-Studien. Ferner kommen viele Schwangere und Senioren zu kurz. Vorsicht gilt bei chronischen Verdauungsstörungen sowie dauerhafter Einnahme von säurehemmenden Medikamenten gegen Sodbrennen oder Magenschleimhautentzündung: Eine medikamentös erniedrigte Magensaftproduktion kann die Vitamin-B₁₂-Aufnahme einschränken, schlecht für Nerven und rote Blutkörperchen. Gute ovo-lakto-vegetarische B₁₂-Quellen sind Milchprodukte und Eier, aber auch Sauerkraut.

Foto: AOK-Mediendienst



Foto: vitasprint B12

Präparate zum gezielten Ausgleich erhalten Sie in Ihrer Apotheke.

Wer vegan einkauft, ergattert wenig B₁₂

Nadeln gegen Übelkeit

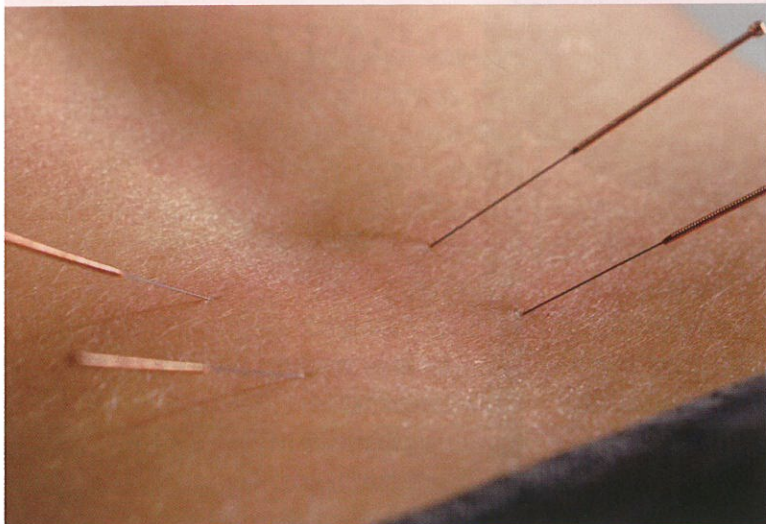


Foto: Wigger/DAK-Gesundheit

Die veränderten Empfehlungen zur Anwendung von Metoclopramid (MCP) verunsichern viele Patientinnen. Mit dem Mittel behandeln nicht wenige Frauen wiederkehrende Übelkeit und Erbrechen, sei es nach Operationen, unter Chemo- oder Strahlentherapie oder gegen Migränebeschwerden. Nun schränkte das Bundesinstitut für Arzneimittel und Medizinprodukte die bisher gültigen Anwendungsgebiete, Dauer und Dosis sowie Altersempfehlungen deutlich ein. Eine echte Alternative, nahezu risiko- und nebenwirkungsfrei, ist Akupunktur. Die Deutsche Ärztesellschaft für Akupunktur e. V. weist darauf hin, dass die punktgenauen Nadelstiche sehr gute Wirkung gegen Übelkeit und Erbrechen erzielen. Die Methode aus der traditionellen chinesischen Medizin ist bestens erforscht und dabei genauso erfolgreich wie die MCP-Therapie.

CED bleibt oft nicht allein

Chronisch-entzündliche Darmerkrankungen (CED) wie Colitis ulcerosa stellen Ärzte und Patienten vor therapeutische Herausforderungen. Es gilt nicht nur die schmerzhaften, schubweisen Entzündungsprozesse einzudämmen und die Lebensqualität aufrechtzuerhalten, sondern zusätzlich Nährstoffmangel durch die eingeschränkt funktionstüchtige Darmschleimhaut und ständige Blutverluste zu verhindern. Studien zufolge hat fast jeder zweite CED-Kranke einen Eisenmangel. Professor Volker Groß vom Klinikum St. Marien Amberg empfiehlt regelmäßige Ferritin-Bestimmungen und gezielte Substitution bereits bei Eisenmangel ohne Anämiesymptome.

Foto: DAK-Gesundheit

