

Politische Lage zum Vitamin B12



[1]

Wir haben am 7. November 2016 den BLV angeschrieben, mit dem Ersuch die Höchstmenge von B12 in Nahrungsergänzungsmitteln aufzuheben. Fast 5 Monate, bis zum 1. März 2017, hat es gedauert bis wir die Antwort bekamen. Sie fiel negativ aus.

Ausgangslage

Es gab bis anhin eine zulässige Höchstmenge an Vitamin B12 von 7.5 µg pro empfohlene Tagesration in Nahrungsergänzungsmitteln.

Verordnung des EDI über Speziallebensmittel: [Art. 22 Nahrungsergänzungsmittel](#) [2], Abschnitt 5: Um den spezifischen ernährungsphysiologischen Bedürfnissen bestimmter Bevölkerungsgruppen gerecht zu werden, darf der Vitamingehalt in der Tagesration bis zu 300 Prozent des Gehalts nach Anhang 13 betragen. Bei Vitamin A ist nur eine Überdosierung bis zu 200 Prozent der zugelassenen Tagesdosis erlaubt.

Änderungsgesuch

Wir haben das Gesuch gestellt, die Zugabe von Vitamin B12 in Nahrungsergänzungsmitteln ohne Höchstmenge zuzulassen.

Es gibt keine wissenschaftliche Grundlage, dass eine hohe Dosierung von Vitamin B12 (Cobalamin) gesundheitsschädlich oder gefährlich wäre. Eine hohe Dosierung ist völlig unproblematisch, da überschüssiges Vitamin B12 einfach über die Nieren wieder ausgeschieden wird. Im Anhang 13 der Verordnung ist eine Tagesdosis von 2,5 µg angegeben. Somit liegt die Höchstgrenze bei 7,5 µg. Vielmehr kann diese zu geringe Dosierung gefährlich sein. Sollte eine Aufnahmestörung vorliegen ist eine hohe Dosierung essentiell, um die Vitamin-B12-Speicher im Körper zu füllen.

Zudem ist hinzuzufügen, dass in der Schweiz Ärzte und Apotheken höhere Dosen an die Bevölkerung ausgeben dürfen und dies auch tun. Es spricht nichts gegen den freien Verkauf von Nahrungsergänzungsmitteln mit höherer Dosis.

Stützende Quelle bei der [EFSA](#) [3] ("No adverse effects have been associated with excess vitamin B12 intake from food or supplements in healthy individuals. Vitamin B12 has a history of safe long-term use as a therapeutic agent given in high dosages per os, or via intramuscular injections, for treatment of disorders associated with impaired Vitamin B12 absorption, such as in gastrectomy and malabsorption. In vitamin B12 replacement therapy oral or intramuscular dosages between 1-5 mg vitamin B12 are used, with no supportive evidence of adverse effects")

Antwort vom 1. März 2017:

Am 1. Mai 2017 ist das neue Lebensmittelgesetz in Kraft getreten. Neu ist für Nahrungsergänzungsmittel eine eigene Verordnung geschaffen worden. Die zugelassene Höchstmenge an Vitamin B12 für Erwachsene soll in der neuen [Verordnung](#) [4] (VNem) lediglich von [7.5](#) [5] auf 9 µg erhöht werden. Das, obwohl das BLV uns bestätigt, dass eine tägliche Zufuhr von 1 bis 5 mg (= 1000 µg bis 5000 µg) über längere Zeit gemäss aktuellem Wissensstand aus toxikologischer Sicht unbedenklich ist. Es ist kein "No Observed Adverse Effect Level" (NOAEL) und somit auch keine "Upper level" (UL) definiert. Das heisst, dass keine Überdosierung von Vitamin B12 möglich ist. Weiter schreibt das BLV: " Es ist nicht erwiesen, dass die Ursache der erhöhten Prävalenz (Häufigkeit) einer Unterversorgung von Vitamin B12 beim Vegetarier und Veganer in einer zu niedrigen Dosierung von Vitamin B12 in Nahrungsergänzungsmitteln liegt. Teilweise sind Vegetarier und Veganer auch nicht bereit, Supplemente einzunehmen. Zudem führt eine hohe Zufuhr an Vitamin B12 in Form von Nahrungsergänzungsmitteln aufgrund des Absorptionsmechanismus nicht zu einer höheren Vitamin B12-Aufnahme als eine moderate Zufuhr.

Obwohl für Vitamin B12 kein UL existiert, rechtfertigt sich die Aufhebung der zugelassenen Höchstmenge aus Sicht des ernährungsphysiologischen Nutzens nicht. Eine Supplementierung mit hohen Vitamin B12-Dosen ist für gesunde Personen nicht erforderlich."

Das BLV möchte also die Schweizer Bevölkerung vor Nahrungsergänzungsmitteln schützen, die in allen umliegenden Ländern frei verkäuflich und gesundheitlich völlig unbedenklich sind.

Es trifft tatsächlich zu, dass zwischen einer Dosis von 9 µg und 100 µg kein grosser Unterschied besteht, da der Körper über den Intrinsic-Faktor nur eine beschränkte Menge auf einmal aufnehmen kann. Dies gilt jedoch nicht für viel höher dosierte Präparate und solche die das Cobalamin langsam abgeben. Nimmt man z.B. ein Präparat zu sich, das 1000 µg Cobalamin enthält, dann nimmt der Körper rund 1% davon auf. Der Körper erhält also mindestens 10 µg, selbst wenn die Aufnahmefähigkeit aus irgend einem Grund gestört ist. Wie gut die Cobalamin-Aufnahmefähigkeit eines Menschen ist, ist unterschiedlich. Anstatt dies zu berücksichtigen, zwingt das BLV die Konsumenten mit gesetzlichen Mitteln die Nahrungsergänzungsmittel im Ausland oder bei Apothekern und Ärzten zu besorgen.

Erfolg: 2019/2020

In der [Vernehmlassung von 2019](#) [6] zur Revision der Verordnungen des Lebensmittelrechts (LGV) wurde unser Anliegen aufgenommen. Die Vernehmlassung lief im Herbst 2019 aus. Die neue Verordnung wird ab [1. Juli 2020](#) [7] in Kraft sein und das B12-Problem endgültig lösen.

Wir freuen uns, dass unsere jahrelange Hartnäckigkeit bei diesem Thema endlich zum Erfolg führte.

Letzte Aktualisierung: 27.05.2020

Weitere Infos:

- Weitere [Informationen zum Vitamin B12](#) [8]

Source URL (modified on 27.05.2020 - 16:12): https://www.swissveg.ch/politische_lage_B12?language=de

Links

[1] https://www.swissveg.ch/politische_lage_B12?language=de

[2] <https://www.admin.ch/opc/de/classified-compilation/20050168/index.html#a22>

[3] http://www.efsa.europa.eu/sites/default/files/efsa_rep/blobserver_assets/ndatolerableuil.pdf

[4] <https://www.admin.ch/opc/de/classified-compilation/20143410/index.html#app1ahref2>

[5] <https://www.admin.ch/opc/de/classified-compilation/20050168/index.html#app14>

[6] <https://www.blv.admin.ch/blv/de/home/das-blv/rechts-und-vollzugsgrundlagen-blv/vernehmlassungen-blv.html>

[7] <https://www.admin.ch/gov/de/start/dokumentation/medienmitteilungen.msg-id-79260.html>

[8] <https://www.swissveg.ch/VitaminB12>