

Faktenblatt: Vitamin B12

November 2025

Methode/Wirkstoff

Vitamin B12 wird auch als Cobalamin bezeichnet. Es ist wasserlöslich und kommt vorwiegend in tierischen Lebensmitteln, wie Eier, Milch, Fisch und Fleisch, meist gebunden an Eiweiße, vor. Vitamin B12 wird in der Leber gespeichert. Es spielt eine wichtige Rolle bei verschiedenen Stoffwechselvorgängen, wie v.a. auch in der Zellteilung. Deshalb ist Vitamin B12 wesentlich für die Blutbildung.

Wirksamkeit in Bezug auf den Verlauf der Tumorerkrankung

Hierzu liegen bislang keine Ergebnisse aus Studien mit Patienten vor.

Wirksamkeit bei Beschwerden

Es wird immer wieder behauptet, dass Vitamin B12 gegen die durch Krebsmedikamente ausgelöste Störung des Tastempfindens oder gegen Fatigue (Erschöpfung) helfen kann, auch wenn kein Mangel vorliegt. Dies ist nicht in Studien bewiesen worden.

Wechselwirkungen

Wechselwirkungen mit Tumormedikamenten sind nicht bekannt.

Nebenwirkungen

Bei der Beobachtung von Patientengruppen ist aufgefallen, dass Patienten mit einer Krebserkrankung, die B12 ohne nachgewiesenen Mangel einnehmen, ein erhöhtes

Risiko haben, an Krebs zu versterben. Eine mögliche Erklärung ist, dass Vitamin B12 die Zellteilung unterstützt und damit auch die Teilung von Krebszellen.

Kontraindikationen

Kontraindikationen sind nicht bekannt.

Fazit

Die Leitlinie komplementäre Onkologie empfiehlt eine Spiegelmessung. Wenn ein Vitamin B12 Mangel vorliegt, muss überprüft werden, ob er über die Ernährung ausgeglichen werden kann oder ob ein Vitamin B12 Präparat verordnet oder sogar gespritzt wird.

Patienten, die das Chemotherapie-Mittel Pemetrexed bei Lungenkrebs bekommen, benötigen besonders viel Vitamin B12 und Folsäure und bekommen dementsprechend eine Verordnung. Es ist ganz wichtig, diese beiden Präparate so wie verordnet einzunehmen.

Die Einnahme von B12-Präparaten ohne nachgewiesenen Mangel ist nicht empfehlenswert.