

Vitamin-B12-Analyse: Jeder vierte Deutsche nicht ausreichend versorgt

- cerascreen hat 2028 anonymisierte Vitamin-B12- und Eisen-Tests auf Ernährungsgewohnheiten, Vorerkrankungen und Geschlecht anonymisiert ausgewertet.
- Veganer sind mit 67,6 Prozent häufiger ausreichend mit Vitamin B12 versorgt als Vegetarier mit 61,1 Prozent.
- Neben der Ernährungsweise beeinflussen auch Vorerkrankungen, Alter und Geschlecht die Vitamin-B12-Versorgung.

Hamburg/Schwerin, 13. Februar 2026 – Vitamin B12 ist essenziell für den Energiestoffwechsel, die Blutbildung und ein gesundes Nervensystem. Doch welchen Einfluss haben Ernährungsform, Alter und Geschlecht auf den Vitamin-B12-Haushalt – und welche Rolle spielen Vorerkrankungen? Diesen Fragen ist das Healthtech-Unternehmen cerascreen (cerascreen.de) in einer aktuellen Auswertung nachgegangen. Grundlage der Untersuchung sind mehr als 2000 anonymisierte Blutwerte. Das Ergebnis: 71,3 Prozent der getesteten Personen liegen beim Vitamin B12 im Normalbereich von mehr als 50 pmol/l (Pikomol pro Liter).

Ernährungsform entscheidend für die Vitamin-B12-Versorgung

Ein zentraler Einflussfaktor auf die Vitamin-B12-Versorgung ist die Ernährungsform. Die Auswertung zeigt deutliche Unterschiede zwischen omnivorer, vegetarischer und veganer Ernährung. Omnivore, also Personen, die sich sowohl pflanzlich als auch tierisch ernähren, sind mit 74,8 Prozent am häufigsten ausreichend versorgt und liegen damit leicht über dem Gesamtdurchschnitt von 71,3 Prozent. Bei Veganer:innen liegt der Anteil bei 67,6 Prozent, bei Vegetarier:innen bei 61,1 Prozent und damit unter dem Durchschnitt. Die Ergebnisse deuten darauf hin, dass nicht allein der Verzicht auf tierische Produkte entscheidend ist, sondern vor allem der bewusste Umgang mit der Vitamin-B12-Zufuhr.

Durchfall geht häufiger mit niedrigen Vitamin-B12-Werten einher

Die Daten zeigen, dass neben der Ernährungsweise auch Vorerkrankungen sowie Alter und Geschlecht einen Einfluss auf den Vitamin-B12-Haushalt haben können. Besonders deutlich zeigen sich Unterschiede bei bestimmten Erkrankungen. Personen mit Asthma weisen überdurchschnittlich häufig niedrige Vitamin-B12-Werte auf. Lediglich 56 Prozent der getesteten Asthma-Patient:innen verfügen über eine ausreichende Vitamin-B12-Versorgung. Demgegenüber liegen die Werte bei Personen mit Durchfall deutlich höher. 88,9 Prozent der Betroffenen befinden sich im Normalbereich.

Vitamin-B12-Werte variieren moderat nach Alter und Geschlecht

Auch Alter und Geschlecht zeigen einen messbaren Einfluss auf die Vitamin-B12-Versorgung. Mit zunehmendem Alter schwankt der Anteil ausreichend versorgter Personen leicht, bleibt jedoch insgesamt auf einem ähnlichen Niveau. Während in der Altersgruppe der 18- bis 29-Jährigen rund 66 Prozent im Normalbereich liegen, steigt der Anteil bei den über 70-Jährigen auf 76 Prozent. Gleichzeitig zeigt sich, dass in den mittleren Altersgruppen häufiger entleerte Vitamin-B12-Speicher auftreten als bei jüngeren und älteren Personen. Zwischen den Geschlechtern fallen die Unterschiede moderat aus. Männer sind mit 72,5 Prozent etwas häufiger ausreichend versorgt als Frauen mit 70,7

Prozent. Entleerte oder fast entleerte Vitamin-B12-Speicher treten bei Frauen geringfügig häufiger auf als bei Männern.

„Die Auswertung zeigt, dass verschiedene Faktoren die Vitamin-B12-Versorgung beeinflussen können. Während Alter, Geschlecht oder Vorerkrankungen nur begrenzt beeinflussbar sind, ist die Ernährungsweise der zentrale Faktor, auf den Menschen selbst aktiv Einfluss nehmen können. Entscheidend ist dabei weniger die konkrete Ernährungsform als ein informierter und bewusster Umgang mit der Vitamin-B12-Zufuhr – etwa indem man den eigenen Status kennt und bei Bedarf gezielt ergänzt“, sagt Olaf Schneider, Gründer und CEO von cerascreen.

**Die gesamte Untersuchung inkl. sämtlicher Ergebnisse ist unter folgendem Link zu finden:
<https://www.cerascreen.de/blogs/news/vitamin-b12-analyse-jeder-vierte-deutsche-nicht-ausreichend-versorgt>**

Über die Untersuchung

Die Analyse basiert auf mehr als 2.000 anonymisierten Vitamin-B12-Bluttests, die im Zeitraum 2023 bis 2024 durchgeführt wurden. Die Auswertung erfolgte anhand der cerascreen-Referenzbereiche. Vitamin-B12-Werte wurden dabei wie folgt klassifiziert:

Werte unter 35 pmol/l wurden als entleerte Vitamin-B12-Speicher eingeordnet, Werte zwischen 35 und 50 pmol/l als fast entleerte Speicher und Werte über 50 pmol/l als ausreichende Vitamin-B12-Versorgung. Zusätzlich wurden die Daten nach Ernährungsform, Alter, Geschlecht sowie ausgewählten Vorerkrankungen ausgewertet. Alle Prozentangaben wurden auf Basis der jeweiligen Stichproben exakt berechnet und auf eine Nachkommastelle gerundet.

Über cerascreen

cerascreen ist ein junges Health-Tech-Unternehmen mit Sitz in Hamburg und Schwerin. Das Unternehmen entwickelt und vertreibt Gesundheitstests, mit denen Kund:innen von zu Hause aus etwas Blut, Speichel, Urin, Atemgas, Stuhl oder einen Wangen- oder Rachenabstrich entnehmen können. Im Labor wird die Probe dann auf bestimmte Biomarker getestet. Seit der Gründung im Jahr 2012 hat das Unternehmen über eine Million Analysen durchgeführt und so mehr als 800.000 Menschen dabei unterstützt, ihre Gesundheit proaktiv zu monitoren und zu schützen. Darüber hinaus verkauft cerascreen über ihren Online-Shop ausgewählte Nahrungsergänzungsmittel, gesunde Lebensmittel und weitere Gesundheitsprodukte sowie Coachings.

Pressekontakt

Pia Senkel | pia.senkel@tonka-pr.com | +49 173 370 2649

Andreas Oertel | andreas.oertel@tonka-pr.com | +49 30 4036 681