

Cobalt (Co)

Allgemeines

Über das Spurenelement Cobalt ist nur wenig bekannt. Cobalt ist Bestandteil des (→*Infoblatt*) Vitamin B₁₂, welches auch Cobalamin genannt wird.

Empfohlene Zufuhr

Es ist nicht bekannt, wie viel Cobalt für eine optimale Gesundheit zugeführt werden muss. Es wurde auch kein Upper Level festgelegt.

Vorkommen in der Nahrung

Der aktuelle Schweizer Ernährungsbericht enthält keine Angaben zum Verbrauch von Cobalt über die Nahrung. Das an Vitamin B₁₂ gebundene Cobalt entnehmen wir im Allgemeinen nur tierischen Nahrungsmitteln.

Verdauung und Aufnahme

Cobalt wird im Dünndarm aufgenommen, die genauen Mechanismen sind nicht bekannt.

Funktion im Körper

Cobalt ist Bestandteil vom Vitamin B₁₂ und seine Funktion ist somit an das Vitamin gekoppelt. Es ist nur wenig über die Funktion von Cobalt im Stoffwechsel bekannt.

Mangelscheinungen

Beim Menschen tritt bei ausreichender Versorgung mit Vitamin B₁₂ kein Mangel auf. Ein Mangel an Vitamin B₁₂ lässt sich aber nicht durch Verabreichung von Cobalt beheben.

Überdosierungen

Eine maximal tolerierbare Tagesdosis ist nicht definiert.

Cobalt im Sport

Es sprechen keine Angaben dafür, dass der Cobaltbedarf im Sport erhöht sein könnte.

Weitere Informationen

Eine Auswahl an zusätzlichen Informationen zur Ernährung und Sporternährung ist auf den Webseiten des swiss forum for sport nutrition in der Rubrik "Weitere Infos" zu finden