

## Allgemeines und Funktion

Vitamin B6 umfasst eine Gruppe von drei verwandten wasserlöslichen Substanzen sowie deren phosphorylierten Formen. Alle sechs Derivate können ineinander umgewandelt werden und besitzen dieselbe biologische Aktivität. Vitamin B6 spielt insbesondere im Proteinstoffwechsel eine wichtige Rolle.

## Empfohlene Zufuhr

In Tabelle 1 ist der Referenzwert aus dem deutschsprachigen Raum (DACH) für die tägliche Zufuhr, sowie der Amerikanische Referenzwert (DRI) angegeben. Weiter ist der Wert angegeben, der in der Schweiz gemäss Gesetzgebung auf Verpackungen als Referenzwert verwendet werden muss.

Referenz	Frauen	Männer	Upper Level
DACH / EFSA	1.2 mg	1.5 mg	25 mg
LM-Gesetz	1.6 mg	1.6 mg	
DRI	1.3 mg	1.3 mg	100 mg

Tab. 1 Richtwerte für die tägliche Zufuhr an Vitamin B2 für gesunde Erwachsene.

DACH: Referenzwerte der Deutschsprachigen Länder

LM-Gesetz: Gemäss Schweizer Gesetz festgelegte Tagesdosis

DRI: Amerikanischer Referenzwert

## Vorkommen in der Nahrung

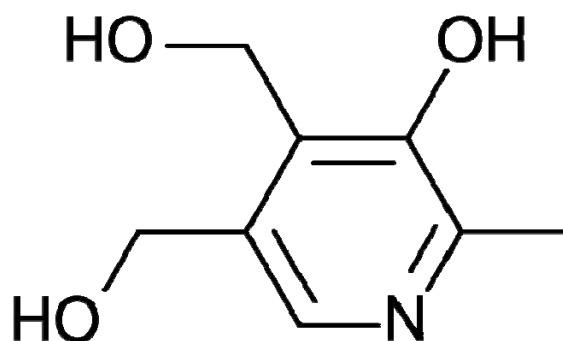
Vitamin B6 ist sowohl in tierischen wie in pflanzlichen Lebensmitteln weit verbreitet. Die Absorption des Vitamins aus tierischen Produkten ist vermutlich etwas besser.

Vitamin B6 Lieferanten	mg/100g	mg/Portion
Leber, Kalb, roh	0.90 mg	0.45 mg / 50 g
Pouletbrust, roh	0.88 mg	0.88 mg / 100 g
Pommes Chips, Paprika	0.80 mg	0.24 mg / 30 g
Lachs, wild, roh	0.60 mg	0.60 mg / 100 g
Vollkornreis, roh	0.51 mg	0.31 mg / 60 g
Banane	0.47 mg	0.71 mg / 150 g
Kartoffeln, gekocht	0.24 mg	0.60 mg / 250 g
Broccoli, roh	0.19 mg	0.29 mg / 150 g

Tab. 2 Vitamin B6 Gehalt von 8 ausgewählten Lebensmitteln.

## Verdauung und Aufnahme

Die Absorption erfolgt durch einen passiven, nicht sättigbaren Diffusionsprozess. Das heisst, dass sowohl normale Nahrungsmengen wie auch hohe Dosierungen durch Supplemente grösstenteils ungehindert absorbiert werden.



Grafik. 1 Chemische Strukturformel von Pyridoxin

## Mangelscheinungen

Da Vitamin B6 in sehr vielen Nahrungsmitteln vorkommt ist ein isolierter Mangel sehr selten. Ein Mangel ist meistens mit Unterernährung, einer sehr schlechten Nahrungsqualität und anderen Vitaminmängeln verbunden. Auf Vitamin B6 Mangel zurückgeführte Symptome umfassen Reizungen und Entzündungen der Haut, Blutarmut und Depressionen.

## Überdosierung

Überdosierungen können nur durch die Einnahme von Supplementen verursacht werden und zu Schädigungen der Nervenfunktion führen. Der Amerikanische Upper Level wurde auf 100 mg pro Tag gesetzt. In einer neueren Beurteilung hat die EFSA den Upper Level allerdings auf 25 mg pro Tag gesenkt.

## Situationen mit erhöhtem Bedarf

Während Schwangerschaft und Stillphase wird von einem leicht erhöhten Vitamin B2 Bedarf ausgegangen. Die Referenzwerte für Frauen sind für diese Situationen auf 1.9 mg pro Tag erhöht.

Durch die wichtige Rolle im Proteinstoffwechsel wurde gelegentlich angenommen, dass der Bedarf von der Proteinaufnahme beeinflusst sein könnte. Diese Überlegungen sind jedoch in Frage gestellt worden und konnten bis heute nicht belegt werden.