

Vitamin B₂



Vitamin B₂

Eigenschaften

- Weitere Bezeichnung: Riboflavin.
- Gehört zu den wasserlöslichen Vitaminen der B-Gruppe.
- Ist v. a. empfindlich gegenüber Licht.
- Durchschnittliche Verarbeitungsverluste betragen 20%.
- Kommt in pflanzlichen und tierischen Nahrungsmitteln vor.
- Wegen seiner intensiven gelben Farbe wird Vitamin B₂ in vielen Lebensmitteln zur Färbung eingesetzt – deklariert als Farbstoff E101.

Funktionen

- Ist an zahlreichen Reaktionen des Kohlenhydrat-, Fett- und Proteinstoffwechsels beteiligt und über die Atmungskette auch an der Energiegewinnung.
- Ist wichtig für gesunde Haut, Nägel und Haare.

Vitamin B₂

Mangellerscheinungen

- Hautausschlag um die Nase
- Mundwinkelrisse
- Zungenschleimhautentzündung.

Gefahren bei Überdosierung

- Es sind keine Gefahren einer Überdosierung bekannt.

Vitamin B₂

Referenzwerte für die tägliche Zufuhr (Empfehlungen)

Kinder	Mädchen 1,3 mg	Knaben 1,6 mg
Jugendliche	Mädchen 1,2 mg	Knaben 1,5 mg
Erwachsene	Frauen 1,2 mg	Männer 1,4 mg
Schwangere	1,5 mg (ab 4. Monat)	
Stillende	1,6 mg	

Vitamin B₂

Tagesdosis für einen erwachsenen Mann (1,4 mg) enthalten in:

	55 g	Kalbsleber
	180 g	Mandeln
	310 g	Champignons
	400 g	Tilsiter
	560 g	Sardinen
	610 g	Camembert
	640 g	Spinat
	740 g	Rindsbraten
	5	Eiern
	0,9 l	Milch
	1,1 kg	Broccoli