

# Vitamin B<sub>6</sub>



# Vitamin B<sub>6</sub>

## Eigenschaften

- Weitere Bezeichnung: Pyridoxin.
- Gehört zu den wasserlöslichen Vitaminen der B-Gruppe.
- Ist empfindlich gegenüber Licht und Hitze.
- Durchschnittliche Verarbeitungsverluste betragen 20%.
- Kommt in tierischen und pflanzlichen Nahrungsmitteln vor.

## Funktionen

- Spielt eine zentrale Rolle beim Stoffwechsel der Aminosäuren.
- Ist wichtig für die Bildung von Neurotransmittern (Botenstoffen) des Gehirns.
- Ist wesentlich für die Bildung von Vorstufen des roten Blutfarbstoffes (Hämoglobin).
- Ist beteiligt an der Produktion von Antikörpern und weissen Blutkörperchen (Leukozyten).

# Vitamin B<sub>6</sub>

## Mangelterscheinungen

- Haut- und Schleimhautentzündungen, Mund- und Lippenrisse
- Gewisse Formen von Blutarmut (Anämie)
- Neurologische Störungen
- Hyperhomocysteinämie (Risikofaktor für Arteriosklerose).

Die Antibabypille kann Ursache für einen Vitamin-B<sub>6</sub>-Mangel sein.

## Gefahren bei Überdosierung

- Als unbedenkliche obere Zufuhrmenge für Erwachsene gelten 100 mg.
- Bei lange andauernder Überdosierung wurden periphere neurologische Störungen beobachtet.

# Vitamin B<sub>6</sub>

## Referenzwerte für die tägliche Zufuhr (Empfehlungen)

<b>Kinder</b>	Mädchen 1,4 mg	Knaben 1,4 mg
<b>Jugendliche</b>	Mädchen 1,2 mg	Knaben 1,6 mg
<b>Erwachsene</b>	Frauen 1,2 mg	Männer 1,5 mg
<b>Schwangere</b>	1,9 mg (ab 4. Monat)	
<b>Stillende</b>	1,9 mg	

Bemerkung: Der Vitamin-B<sub>6</sub>-Bedarf ist abhängig von der Eiweisszufuhr.

# Vitamin B<sub>6</sub>

Tagesdosis für einen erwachsenen Mann (1,5 mg) enthalten in:

	70 g	Weizenkeimen
	170 g	Kalbsleber
	220 g	Sardinen
	250 g	Linsen
	290 g	Schweinskotelett
	300 g	Lachs (Zucht)
	320 g	Bananen
	340 g	Kartoffeln
	500 g	Peperoni, Lauch
	520 g	Pouletschenkel
	540 g	Avocado