



sgs Schweizerische Gesellschaft für Ernährung
ssn Société Suisse de Nutrition
ssn Società Svizzera di Nutrizione

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.

Funktionen

- Ist an zahlreichen Reaktionen des Kohlenhydrat-, Fett- und Proteinstoffwechsels sowie der Energiegewinnung beteiligt.

Vitamin B2

Mangelscheinungen

- Hautausschlag um die Nase.
- Mundwinkelrisse.
- Entzündungen der Mundschleimhaut und Zunge.
- Wachstumsstörungen.
- In schweren Fällen Blutarmut.

Überdosierung

- Es sind keine Gefahren einer Überdosierung bekannt.

Vitamin B2

Empfohlene Zufuhr (DACH 2015)

	mg / Tag	
	♂	♀
Kinder und Jugendliche		
7 bis unter 10 Jahre	1.0	0.9
10 bis unter 13 Jahre	1.1	1.0
13 bis unter 15 Jahre	1.4	1.1
15 bis unter 19 Jahre	1.6	1.2
Erwachsene		
19 bis unter 51 Jahre	1.4	1.1
51 Jahr und älter	1.3	1.0
Schwangere		
2. Trimester		1.3
3. Trimester		1.4
Stillende		1.4

Vitamin B2

Tagesdosis für einen erwachsenen Mann (1.4 mg) enthalten in:

- 6 Stk. Hühnereier, hartgekocht
- 320 g Appenzeller, vollfett
- 540 g Spinat, gedämpft
- 740 g Rindsbraten (Schulter), roh
- 0.9 l Milch

Quelle: Schweizer Nährwerttabelle, 2015 (basierend auf www.naehrwertdaten.ch)

Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE
Eigerplatz 5 | CH-3007 Bern
T +41 31 385 00 00 | info@sge-ssn.ch

 **tabula** | Zeitschrift für Ernährung
Redaktion T +41 31 385 00 17 | www.tabula.ch

 **Ernährungstests**
www.sge-ssn.ch/tests

 **shop sge** | Der Online-Shop der SGE
T +41 31 385 00 00 | www.sge-ssn.ch/shop

Folgen Sie uns auf



Wissen, was essen. sge-ssn.ch