



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		
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
Jugendliche	1.6	1.2
Erwachsene	1.4	1.1
51+	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
Schwarztorstrasse 87 | Postfach | CH-3001 Bern
T +41 31 385 00 00 | F +41 31 385 00 05 | info@sge-ssn.ch

Société Suisse de Nutrition SSN
Avenue de la Gare 52 | CH-1003 Lausanne

 **nutrinfo**® | Info-Service für Ernährungsfragen
T +41 31 385 00 08 | nutrinfo-d@sge-ssn.ch | nutrinfo.ch

 **tabula** | Zeitschrift für Ernährung
Redaktion T +41 31 385 00 04 | tabula.ch

 **nutricalc**® | Ernährungstest
nutricalc.ch

 **shop sge** | Der Online-Shop der SGE
T +41 31 385 00 00 | F +41 31 385 00 05 | www.sge-ssn.ch/shop

 Besuchen Sie uns auf Facebook

Wissen, was essen. sge-ssn.ch