



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

Vitamin B6



2015

Wissen, was essen. sge-ssn.ch

Vitamin B6

Eigenschaften

- Unter Vitamin B6 werden Pyridoxin, Pyridoxamin, Pyridoxal und deren Phosphorsäureester zusammengefasst.
- Gehört zu den wasserlöslichen Vitaminen der B-Gruppe.
- Ist empfindlich gegenüber direkter Sonnenbestrahlung und Hitze.
- Durchschnittliche Verarbeitungsverluste betragen 20%.
- Der Vitamin B6-Bedarf ist abhängig von der Eiweisszufuhr.
- Kommt in tierischen und pflanzlichen Nahrungsmitteln vor.

Vitamin B6

Funktionen

- Spielt eine zentrale Rolle beim Stoffwechsel der Aminosäuren.
- Ist wesentlich für die Bildung von Vorstufen des roten Blutfarbstoffes (Hämoglobin).
- Beeinflusst die Funktionen des Nervensystems und der Immunabwehr.

Vitamin B6

Mangelscheinungen

- Hautentzündungen, Mund- und Lippenrisse im Augen-Mund-Bereich.
- Gewisse Formen von Blutarmut (Anämie).
- Neurologische Störungen.

Gefahren bei Überdosierung

- Als unbedenkliche obere Zufuhrmenge für Erwachsene gelten 25 mg.
- Bei lange andauernder Überdosierung wurden periphere neurologische Störungen beobachtet.

Vitamin B6

Empfohlene Zufuhr (DACH 2015)

	mg / Tag	
	♂	♀
Kinder		
7 bis unter 10 Jahre	0.7	0.7
10 bis unter 13 Jahre	1.0	1.0
13 bis unter 15 Jahre	1.4	1.4
Jugendliche	1.6	1.2
Erwachsene	1.5	1.2
65+	1.4	1.2
Schwangere ab 4. Monat		1.9
Stillende		1.9

Vitamin B6


Tagesdosis für einen erwachsenen Mann (1.5 mg) enthalten in:

- 255 g Schweinsnierstück, roh
- 250 g Lachs (wild), roh
- 250 g Linsen, getrocknet
- 515 g Kartoffeln, geschält, gedämpft
- 500 g Peperoni, roh (grün, rot)

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