



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

## Mangelercheinungen

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

## Gefahren bei Überdosierung

- Es sind keine Gefahren einer Überdosierung bekannt.

# Vitamin B2

## Referenzwerte für die tägliche Nährstoffzufuhr (DACH 2001)


	♀	♂
<b>Kinder</b> 7 bis unter 13 Jahre 13 bis unter 15 Jahre	1.1 - 1.2 mg 1.3 mg	1.1 - 1.4 mg 1.6 mg
<b>Jugendliche</b>	1.2 mg	1.5 mg
<b>Erwachsene</b>	1.2 mg	1.3 - 1.5 mg
<b>65+</b>	1.2 mg	1.2 mg
<b>Schwangere</b> <small>ab 4. Monat</small>	1.5 mg	
<b>Stillende</b>	1.6 mg	

## Vitamin B2

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

- 5 Stk. Hühnereier
- 320 g Appenzeller
- 640 g Spinat
- 740 g Rindsbraten
- 0.9 l Milch

Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE  
Schwarztorstrasse 87 | Postfach 8333 | CH-3001 Bern  
T +41 31 385 00 00 | F +41 31 385 00 05 | [info@sge-ssn.ch](mailto:info@sge-ssn.ch)

 **nutrinfo** | Info-Service für Ernährungsfragen  
T +41 31 385 00 08 | [nutrinfo-d@sge-ssn.ch](mailto:nutrinfo-d@sge-ssn.ch) | [www.nutrinfo.ch](http://www.nutrinfo.ch)

 **tabula** | Zeitschrift für Ernährung  
Redaktion T +41 31 385 00 04 | [www.tabula.ch](http://www.tabula.ch)

 **nutricalc** | Ernährungstest  
[www.nutricalc.ch](http://www.nutricalc.ch)

 **shop sge** | T +41 58 268 14 14 | F +41 58 268 14 15  
[www.sge-ssn.ch/shop](http://www.sge-ssn.ch/shop)

 Besuchen Sie uns auf Facebook

**Wissen, was essen.** 