



sge-ssn.ch

Schweizerische Gesellschaft für Ernährung

Société Suisse de Nutrition

Società Svizzera di Nutrizione

Vitamin B2 (Riboflavin)



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

Mangelerkrankungen

- 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

Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr (BLV 2022)

	mg / Tag	
	♂	♀
Kinder und Jugendliche		
7 bis 10 Jahre	1.0	1.0
11 bis 14 Jahre	1.4	1.4
15 bis 17 Jahre	1.6	1.6
Erwachsene		
18 bis 65 Jahre	1.6	1.6
66 Jahre und älter	1.3	1.0-1.1
Schwangere		1.9
Stillende		2.0

Vitamin B2-Gehalt in Lebensmitteln (Beispiele)

Lebensmittel	Vitamin B2-Gehalt pro 100 g	Vitamin B2-Gehalt pro Portion
Leber (Durchschnitt)	2.87 mg	3.16 mg pro Portion (110 g)
Mandeln	0.94 mg	0.22 mg pro Portion (25 g)
Weichkäse (Rahm)	0.64 mg	0.38 mg pro Portion (60 g)
Erdnuss	0.43 mg	0.11 mg pro Portion (25 g)
Magerquark	0.39 mg	0.59 mg pro Portion (150 g)
Greyerzer-Käse	0.37 mg	0.11 mg pro Portion (30 g)
Pilze (Durchschnitt)	0.31 mg	0.37 mg pro Portion (120 g)
Eier	0.29 mg	0.16 mg pro Ei (55 g)
Spinat, roh	0.2 mg	0.24 mg pro Portion (120 g)
Fleisch (Durchschnitt)	0.17 mg	0.19 mg pro Portion (110 g)
Weizenvollkornbrot	0.11 mg	0.06 mg pro Scheibe (50 g)

Quelle: Schweizer Nährwertdatenbank V7.0



sge-ssn.ch

Schweizerische Gesellschaft für Ernährung

Eigerplatz 5 | CH-3007 Bern

+41 31 385 00 00 | info@sge-ssn.ch



Infomaterialien

www.sge-ssn.ch



Online-Shop

+41 31 385 00 00 | www.sge-ssn.ch/shop



tabula | Zeitschrift für Ernährung

+41 31 385 00 17 | www.tabula.ch



sge-ssn.ch

Wissen, was essen.