



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

Vitamin B6



2022

Wissen, was essen. [sge-ssn.ch](https://www.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

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	1.7	1.6
Erwachsene		
18 bis 65 Jahre	1.7	1.6
66 Jahre und älter	1.4-1.7	1.2-1.5
Schwangere		1.8
Stillende		1.7

Vitamin B6-Gehalt in Lebensmitteln (Beispiele)

Lebensmittel	Vitamin B6-Gehalt pro 100 g	Vitamin B6-Gehalt pro Portion
Sonnenblumenkerne	1.34 mg	0.13 mg pro EL (10 g)
Pouletbrust, roh	0.77 mg	0.85 mg pro Portion (110 g)
Lachs, wild, roh	0.60 mg	0.66 mg pro Portion (110 g)
Passionsfrucht, roh	0.40 mg	0.48 mg pro Portion (120 g)
Vollkornknäckebrötchen	0.40 mg	0.20 mg pro 5 Stück (50 g)
Banane, roh	0.37 mg	0.44 mg pro Portion (120 g)
Buchweizen, trocken	0.36 mg	0.22 mg pro Portion (60 g)
Lauch, roh	0.30 mg	0.36 mg pro Portion (120 g)
Peperoni, grün, roh	0.28 mg	0.34 mg pro Portion (120 g)
Tête de Moine	0.27 mg	0.08 mg pro Portion (30 g)

EL = Esslöffel

Quelle: Schweizer Nährwertdatenbank V6.3

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