



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

Mangelerkrankungen

- 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)

	♀	♂
Kinder 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
Jugendliche	1.2 mg	1.5 mg
Erwachsene	1.2 mg	1.3 - 1.5 mg
65+	1.2 mg	1.2 mg
Schwangere <small>ab 4. Monat</small>	1.5 mg	
Stillende	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

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

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

 **nutricalc** | Ernährungstest
www.nutricalc.ch

 **shop sge** | T +41 58 268 14 14 | F +41 58 268 14 15
www.sge-ssn.ch/shop

 Besuchen Sie uns auf Facebook

Wissen, was essen. 