

Vitamin B6

Das wasserlösliche Vitamin B6 ist für den Menschen essenziell. Es wirkt in erster Linie im Stoffwechsel der Aminosäuren mit.

Allgemeines

Vitamin B6 umfasst eine Gruppe von drei verwandten wasserlöslichen Stoffen sowie deren um eine Phosphorgruppe erweiterten Abkömmlinge. Alle sechs Stoffe können ineinander umgewandelt werden und besitzen dieselbe biologische Aktivität.

Funktion im Körper

Die Vitamin B6 Formen sind Bestandteile von mehr als 100 Stoffen, welche den Stoffwechsel steuern (Enzyme). Sie sind hauptsächlich im Stoffwechsel der Aminosäuren beteiligt, aber auch an der Bildung von Glukose in der Leber sowie der Bildung des Hämoglobins, dem Sauerstofftransporter. ¹

Empfohlene Zufuhr

Der Richtwert für die tägliche Zufuhr an Vitamin B6 beträgt für einen gesunden Erwachsenen zwischen 1.2 und 1.5 mg.

Referenz	Frauen	Männer	Upper Level
DACH	1.2 mg/Tag	1.5 mg/Tag	Nicht definiert
LM-Verordnung	1.4 mg/Tag	1.4 mg/Tag	Nicht definiert
EFSA	1.3 mg/Tag	1.5 mg/Tag	25 mg/Tag
DRI	1.3 mg/Tag	1.3 mg/Tag	100 mg/Tag

Tab. 1. Richtwerte für die tägliche Zufuhr an Vitamin B6 für gesunde Erwachsene.

DACH: Referenzwerte der deutschsprachigen Länder

EFSA: Referenzwerte der European Food Safety Authority

LM-Verordnung: Gemäss Schweizer Verordnung über den Zusatz essenzieller oder physiologisch nützlicher Stoffe zu Lebensmitteln festgelegte Tagesdosis

DRI: Amerikanischer Referenzwert

Upper Level: Höchst tolerierbare längerfristige Zufuhr

Vorkommen in der Nahrung

Alle 6 Formen des Vitamin B6 kommen in Nahrungsmitteln vor. Reich an Vitamin B6 sind unter anderem Fleisch oder Fisch, aber auch Getreideprodukte und Hülsenfrüchte.

Quellen von Vitamin B6	mg/100 g	mg/Portion
Pommes Chips	1.1 mg	0.33 / 30 g
Leber, Kalb, roh	0.90 mg	1.1 / 120 g
Pouletbrust, roh, ohne Haut	0.88 mg	1.1 / 120 g
Lachs, wild, roh	0.60 mg	0.72 / 120 g
Banane	0.47 mg	0.64 / 120 g

Tab. 2. Gehalt an Vitamin B6 verschiedener Lebensmittel gemäss Schweizer Nährwertdatenbank.

Verdauung und Aufnahme

Vitamin B6 wird im Dünndarm passiv aufgenommen, grösstenteils unabhängig von der vorliegenden Menge. Aus der Nahrung werden etwa 75 % aufgenommen, aus Supplementen rund 95 %.

Mangelscheinungen

Ein isolierter Mangel an Vitamin B6 ist selten. Er geht dann mit Unterernährung, einer sehr schlechten Nahrungsqualität und anderen Vitaminmängeln einher. Die typischen Symptome sind Blutarmut und Störungen im Nervenstoffwechsel.

Überdosierung

Überdosierungen können nur durch die Einnahme von Supplementen verursacht werden und zu Schädigungen der Nervenfunktion führen. Während der ältere, amerikanische Grenzwert bei 100 mg pro Tag liegt, hat die Europäische Behörde für Lebensmittelsicherheit diesen in einer aktuelleren Beurteilung auf 25 mg pro Tag gesenkt.

Vitamin B6 im Sport

Auch für das Vitamin B6 gibt es keine zuverlässige Evidenz für einen höheren Bedarf im Sport. Generell gilt auch hier, dass bei einem erhöhten Energiebedarf auch eine einhergehend grössere Menge an Nahrung zu essen ist, was auch in einer erhöhten Vitamin B6 Aufnahme führen wird. Dies gilt insbesondere, da sehr viele Lebensmittel, inkl. Sportnahrungsmittel, mit Vitamin B6 angereichert sind.

Autoren: Dr. Paolo Colombani, Valentina Segreto

Datum: Dezember 2017, Version 3.0

Gültigkeit: Dezember 2020

Literatur

1. EFSA Panel on Dietetic Products NaA. Dietary reference values for vitamin B6. EFSA J. 2016; 14:587.