Vitamin B6

Beschreibung

Unter dem Begriff Vitamin B6 werden drei wasserlösliche, wirkungsgleiche Verbindungen zusammengefasst: Pyridoxin, Pyridoxal und Pyridoxamin. Der menschliche Körper benötigt Vitamin B6 als Bestandteil wichtiger Reglerstoffe (Enzyme) hauptsächlich für den Auf- und Umbau von Proteinen. Außerdem ist Vitamin B6 wichtig für die Bildung von Gallensäuren (für die Fettverdauung), für Wachstumsprozesse, die Immunabwehr und das Nervensystem. Bei extrem hoher Eiweißzufuhr steigt der Bedarf an Vitamin B6. Auch in der Wachstumsphase, bei starker körperlicher Belastung und in der Schwangerschaft ist der Bedarf erhöht. Ferner können Medikamente (schmerzstillende Mittel und die Antibabypille) den Bedarf steigern. Ein schwerer Vitamin-B6-Mangel kommt in den Industrieländern relativ selten vor, leichte Mangelerscheinungen lassen sich dagegen auch bei diesem wasserlöslichen Vitamin häufiger feststellen.

Zu den Mangelsymptomen zählen beispielsweise wunde Mundwinkel, erhöhte Anfälligkeit für Infektionen, Niedergeschlagenheit und schlechte Haut. Säuglinge reagieren auf einen Vitamin-B6-Mangel mit krampfartigen Anfällen. Über schädigende Wirkungen bei hoher Zufuhr von Vitamin B6 ist wenig bekannt. Bei extrem hoher täglicher Aufnahme von mehr als 2 g über einen längeren Zeitraum konnten Nervenschäden beobachtet werden. Als empfohlene tägliche Vitamin-B6-Zufuhr werden 1,6-1,8 mg angegeben.

© 2026 coquina.de