Vitamin B2

Riboflavin

Beschreibung

Auch Vitamin B2 (Riboflavin) ist ein wasserlösliches Vitamin. Es erfüllt wichtige Aufgaben im Stoffwechsel von Kohlenhydraten, Fetten und Proteinen. Riboflavin ist Bestandteil von Wirkstoffen (Enzymen), die bei der Energiegewinnung zum Einsatz kommen. Ferner unterstützt es Heilungsprozesse der Haut. Besonders hoch ist die Konzentration im Auge, eine Tatsache, die für eine Beteiligung des Riboflavins am Sehvorgang spricht, wobei genaue Erkenntnisse noch fehlen.
Während schwerwiegende und vor allem reine Riboflavin-Mängel unter unseren Lebensbedingungen kaum bekannt sind, sind leichte Mangelerscheinungen wie Müdigkeit, Risse in den Mundwinkeln, Schädigungen an Haut und Augen nicht selten.
Ein ausgeprägter Vitamin-B2-Mangel während der Schwangerschaft kann Missbildungen des Ungeborenen zur Folge haben (»Hasenscharte«). Symptome durch eine zu hohe Aufnahme von Riboflavin sind nicht bekannt. Die empfohlene tägliche Vitamin-B2-Zufuhr beträgt 1,5-1,7 mg.

© 2026 coquina.de