

## Vitamin B<sub>2</sub>

### Allgemeines

Vitamin B<sub>2</sub> (=Riboflavin) gehört zur Gruppe der wasserlöslichen Vitamine und hilft bei der Steuerung sehr vieler an der Energiebereitstellung beteiligter Stoffwechselreaktionen.

### Empfohlene Zufuhr

Frauen	Männer	Upper Level
1.2 mg	1.4 mg	nicht festgelegt

Tab. 1 Richtwerte für die tägliche Zufuhr an Vitamin B<sub>2</sub> für gesunde Erwachsene

Der Richtwert für die Zufuhr an Vitamin B<sub>2</sub> beträgt für einen gesunden Erwachsenen mit normaler körperlicher Tätigkeit etwa **1.4 mg pro Tag**. Das Upper Level ist noch nicht festgelegt.

Da der Körper Vitamin B<sub>2</sub> nur sehr begrenzt speichern kann, ist eine regelmäßige Zufuhr wichtig. Alkoholmissbrauch sowie die regelmäßige Einnahme bestimmter Medikamente (z.B. Antidepressiva) erhöhen den Bedarf.

### Vorkommen in der Nahrung

Wie die meisten B-Vitamine kommt Vitamin B<sub>2</sub> bevorzugt in den Randschichten des Getreidekorns vor, d.h. wird das Korn zu Weissmehl verarbeitet, sinkt der Vitamingehalt. Vitamin B<sub>2</sub> ist hitzeresistent. Zubereitungsverluste sind somit gering, sofern allfällig in Zubereitungswasser ausgelaugtes Vitamin B<sub>2</sub> nicht verworfen wird. Allerdings ist Vitamin B<sub>2</sub> extrem lichtempfindlich.

In der Schweizer Bevölkerung stammt gemäss dem aktuellen Schweizer Ernährungsbericht von 1998 knapp die Hälfte des aufgenommenen Vitamin B<sub>2</sub> aus Milch & Milchprodukten.

Wesentliche Quellen für Vitamin B<sub>2</sub> sind Milch, Käse, Fleisch und Getreideerzeugnisse (aus Vollkornmehl). Reich an Vitamin B<sub>2</sub> sind ausserdem Leber und viele Seefische.

Nahrungsmittel	Vitamin B <sub>2</sub> (mg·100 g <sup>-1</sup> )	Bedarf in...
Schweineleber	3.7	38 g
Mandeln	0.6	230 g
Camembert	0.5	280 g
Champignon	0.4	350 g

Tab. 2 Vitamin B<sub>2</sub> Gehalt ausgewählter Nahrungsmittel; Bedarf eines gesunden Mannes (1.4 mg·d<sup>-1</sup>) enthaltende Menge

### Verdauung und Aufnahme

Vitamin B<sub>2</sub> kann nur in freier Form vom Körper aufgenommen werden. In Nahrungsmitteln ist es meist in Form von verschiedenen Phosphorverbindungen vorhanden. Vor der Aufnahme muss diese Verbindung erst gespalten werden. In den Organen wird es wieder in gebundener Form gespeichert. Die Speicherdauer hält nur wenige Wochen an.

### Funktion im Körper

Vitamin B<sub>2</sub> ist in unzähligen Reaktionen des Stoffwechsels der Proteine, Kohlehydrate und Fette beteiligt. Ausserdem unterstützt es die Funktion der Vitamine B<sub>6</sub> und Niacin.

### Mangelscheinungen

Ein Mangel an Vitamin B<sub>2</sub> ist sehr selten und schwer erkennbar, da er oft mit anderen Fehlernährungen einhergeht. Es tritt dann oft eine Entzündung von Haut oder Schleimhaut auf.

### Überdosierung

Auch bei massiver Überdosierung sind bisher keine toxischen Wirkungen bekannt geworden.

### Vitamin B<sub>2</sub> im Sport

Da Vitamin B<sub>2</sub> an der Energieproduktion beteiligt ist, könnte theoretischerweise der Bedarf im Sport erhöht sein. In der Tat scheint moderate körperliche Aktivität den Bedarf zu erhöhen, jedoch sind keine Daten von intensiver körperlicher Aktivität oder Sport bekannt. Somit konnte ein potentiell erhöhter Bedarf im Sport noch nicht definiert werden.

Bereits eine leicht ungenügende Zufuhr an Vitamin B<sub>2</sub> scheint die körperliche Leistungsfähigkeit zu reduzieren. Bei Sportler/innen, welche auf Milch & Milchprodukte sowie Fleisch verzichten, besteht somit die Gefahr einer Unterversorgung.

### Weitere Informationen

Eine Auswahl an zusätzlichen Informationen zur Ernährung und Sporternährung ist auf den Webseiten des swiss forum for sport nutrition in der Rubrik "Weitere Infos" zu finden.