

Vitamin B₆

Allgemeines

Als Vitamin B₆ werden drei wasserlöslichen Substanzen zusammengefasst (Pyridoxin, Pyridoxal, Pyridoxamin). Seine Aufgaben sind im Stoffwechsel von Proteinen bzw. Aminosäuren vorzufinden.

Empfohlene Zufuhr

Frauen	Männer	Upper Level
1.2 mg	1.5 mg	100 mg

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

Der Richtwert für die Zufuhr an Vitamin B₆ beträgt für einen gesunden Erwachsenen mit normaler körperlicher Tätigkeit etwa **1.5 mg pro Tag**. Die maximal tolerierbare Dosis liegt bei 100 mg pro Tag.

Da das Vitamin eine wesentliche Bedeutung im Eiweiss- bzw. Aminosäurenstoffwechsel hat, hängt die empfohlene Menge von der Protein- bzw. Aminosäurezufuhr ab. Je höher ihre Zufuhr, desto höher der Bedarf an Vitamin B₆. Da aber von einer guten Korrelation zwischen Energieaufnahme und Aufnahme an Vitamin B₆ ausgegangen werden kann, wird bei hohen Proteinzufuhren keine Supplementierung mit Vitamin B₆ notwendig sein.

Vorkommen in der Nahrung

In der Schweizer Bevölkerung stammt gemäss dem aktuellen Schweizer Ernährungsbericht von 1998 etwa zwei Drittel des verzehrten Vitamin B₆ aus Fleisch, Kartoffeln, Gemüse und Getreide.

Gute Quellen an Vitamin B₆ sind Fleisch und Leber, bestimmte Fischarten (z.B. Sardinen, Makrelen), Milch und Milchprodukte, Erzeugnisse aus Vollkornmehl, einige Gemüsearten (Kohl, grüne Bohnen) und Kartoffeln. Vitamin B₆ ist empfindlich gegenüber Hitze und Sonneneinstrahlung.

Nahrungsmittel	Vitamin B ₆ (mg·100 g ⁻¹)	Bedarf in...
Kalbsleber	0.9	165 g
Walnuss	0.8	190 g
Lachs	0.8	190 g
Reis ungeschält	0.6	250 g
Poulet	0.5	300 g

Tab. 2 Vitamin B₆ Gehalt ausgewählter Nahrungsmittel; Bedarf eines gesunden Mannes (1.5 mg·d⁻¹) enthaltende Menge

Verdauung und Aufnahme

Das in der Nahrung vorkommende Vitamin B₆ wird im Dünndarm aufgenommen und im Blut über die Leber zu den Geweben transportiert.

Funktion im Körper

Vitamin B₆ ist Bestandteil von mehr als hundert Substanzen, die den Stoffwechsel sehr vieler Nährstoffe, insbesondere aber der Aminosäuren regulieren.

Vitamin B₆ hat auch einen wesentlichen Einfluss auf die Funktion des Nervensystems, die Immunabwehr und die Bildung des roten Blutfarbstoffs Hämoglobin.

Mangelscheinungen

Ein Mangel an Vitamin B₆ ist sehr selten und tritt bei gemischter Ernährung praktisch nicht auf. Im Falle eines Mangels besteht meist auch Mangel an anderen Nährstoffen, d.h. die Ernährung ist von sehr schlechter Qualität. Symptome sind unspezifisch, es treten Entzündungen von Haut und Schleimhäuten (wie bei Vitamin B₂ Mangel), Blutarmut und Depression auf.

Überdosierung

Bei einer Zufuhr über das Upper Level (100 mg·d⁻¹) kann eine Schädigung der Nervenfunktion nicht mehr ausgeschlossen werden.

Vitamin B₆ im Sport

Körperliche Aktivität erhöht den Verbrauch an Vitamin B₆ ein wenig. Der dadurch bedingte (leicht) höhere Bedarf kann aber ohne weiteres durch eine ausgewogene Ernährung gedeckt werden. Somit könnte, wie bei allen anderen Nährstoffen, insbesondere bei Sportler/innen mit niedriger oder ungenügender Energieaufnahme die Versorgung mit Vitamin B₆ knapp werden.

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.