

VITAMIN B2 (RIBOFLAVIN)

Vitamin B2 ist ein wasserlösliches Vitamin. Es ist sehr hitzebeständig aber höchst lichtempfindlich. Erhitzen beeinflusst den Vitamin B2 Gehalt von Lebensmitteln wenig. Allerdings nimmt der B2-Gehalt durch Lichteinfluss schnell ab. Wie bei Vitamin B1 steigt der Bedarf an Vitamin B2 mit zunehmender körperlicher Anstrengung. Je mehr Muskelarbeit geleistet wird, desto mehr Vitamin B1 wird benötigt. Alle, die körperlich aktiv sind sowie Jugendliche im Wachstum oder Schwangere brauchen daher etwas mehr B2.

Dafür benötigt unser Körper Vitamin B2:

- Riboflavin trägt zur Erhaltung normaler roter Blutkörperchen bei
- Riboflavin trägt zu einem normalen Eisenstoffwechsel bei
- Riboflavin trägt zu einem normalen Energiestoffwechsel bei
- Riboflavin trägt zur Erhaltung normaler Haut bei
- Riboflavin trägt zur Verringerung von Müdigkeit und Ermüdung bei
- Riboflavin trägt zu einer normalen Funktion des Nervensystems bei
- Riboflavin trägt zur Erhaltung normaler Schleimhäute bei
- Riboflavin trägt zur Erhaltung normaler Sehkraft bei
- Riboflavin trägt dazu bei, die Zellen vor oxidativem Stress zu schützen

Täglicher Bedarf gemäß D-A-CH Referenzwerte:

Kinder/Jugendliche: 0,7 bis 1,6 mg/Tag Frauen: 1,0 bis 1,1 mg/Tag Männer: 1,3 bis 1,4 mg / Tag
höherer Bedarf für Schwangere und Stillende: ja

Vorkommen:

z.B. in Hefe, Milch und Milchprodukten, Leber, Pilze, ...

Wann sollte besonderer Wert auf die Zufuhr von Vitamin B2 gelegt werden:

- In Schwangerschaft und Stillzeit
- In der kindlichen und jugendlichen Wachstumsphase
- Bei vegetarischer oder veganer Ernährung
- Bei erhöhter körperlicher Anstrengung
- Bei erhöhtem Konsum von Alkohol

Enthalten in folgenden Sanatur Produkten:

SPIRU® B-Vitamin Complex

SPIRU® Vital Plus

