

VITAMIN B6 (PYRIDOXIN)

Unter dem Namen Vitamin B6 werden alle Vitaminformen der Methylpyridine mit gleicher Wirksamkeit zusammengefasst. Vitamin B6 ist in vielen pflanzlichen und tierischen Lebensmitteln enthalten. Die Versorgung mit Vitamin B6 ist bei einer abwechslungsreichen und ausgewogenen Ernährung gut gesichert. Die Familie der B-Vitamine ist eng untereinander verknüpft. Wer einen Mangel an einzelnen B-Vitaminen befürchtet, sollte vorsorglich auch an B6 denken.

Dafür benötigt unser Körper Vitamin B6:

- Vitamin B6 trägt zur normalen Bildung roter Blutkörperchen bei
- Vitamin B6 trägt zu einer normalen Cystein-Synthese bei
- Vitamin B6 trägt zu einem normalen Eiweiß- und Glycogenstoffwechsel bei
- Vitamin B6 trägt zu einem normalen Energiestoffwechsel bei
- Vitamin B6 trägt zu einem normalen Homocystein-Stoffwechsel bei
- Vitamin B6 trägt zur Regulierung der Hormontätigkeit bei
- Vitamin B6 trägt zu einer normalen Funktion des Immunsystems bei
- Vitamin B6 trägt zur Verringerung von Müdigkeit und Ermüdung bei
- Vitamin B6 trägt zu einer normalen Funktion des Nervensystems bei
- Vitamin B6 trägt zur normalen psychischen Funktion bei

Täglicher Bedarf gemäß D-A-CH Referenzwerte:

Kinder/Jugendliche: 0,4 bis 1,6 mg/Tag, Frauen: 1,2 mg/Tag, Männer: 1,4 bis 1,5 mg/Tag
höherer Bedarf für Schwangere und Stillende: ja

Wann sollte besonderer Wert auf die Zufuhr von Vitamin B6 gelegt werden:

- In Schwangerschaft und Stillzeit
- Bei sehr einseitiger Ernährung
- Bei geringer Nahrungs- und/oder Nährstoffaufnahme:
z.B. Diäten, Fasten, Essverhalten von Personen in Pflegeeinrichtungen
- Bei häufiger Neigung zu Krämpfen
- Bei Rauchern
- Bei erhöhtem Konsum von Alkohol

Vorkommen:

z.B. Fleisch, Fisch, Hülsenfrüchte, Vollkornprodukte

Enthalten in folgenden Sanatur Produkten:

SPIRU® B-Vitamin Complex

Rhodiola rosea Plus

SPIRU® Vital Plus

