



sge Schweizerische Gesellschaft für Ernährung
ssn Société Suisse de Nutrition
ssn Società Svizzera di Nutrizione

Vitamin B2



Vitamin B2

Eigenschaften

- Weitere Bezeichnung: Riboflavin.
- Gehört zu den wasserlöslichen Vitaminen der B-Gruppe.
- Ist v.a. empfindlich gegenüber Licht.
- Durchschnittliche Verarbeitungsverluste betragen 20%.
- Kommt in pflanzlichen und tierischen Nahrungsmitteln vor.

Funktionen

- Ist an zahlreichen Reaktionen des Kohlenhydrat-, Fett- und Proteinstoffwechsels sowie der Energiegewinnung beteiligt.

Vitamin B2

Mangellerscheinungen

- Hautausschlag um die Nase.
- Mundwinkelrisse.
- Entzündungen der Mundschleimhaut und Zunge.
- Wachstumsstörungen.
- In schweren Fällen Blutarmut.

Überdosierung

- Es sind keine Gefahren einer Überdosierung bekannt.

Vitamin B2

Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr (BLV 2022)

	mg / Tag	
	♂	♀
Kinder und Jugendliche		
7 bis 10 Jahre	1.0	1.0
11 bis 14 Jahre	1.4	1.4
15 bis 17 Jahre	1.6	1.6
Erwachsene		
18 bis 65 Jahre	1.6	1.6
66 Jahre und älter	1.3	1.0-1.1
Schwangere		1.9
Stillende		2.0

Vitamin B2-Gehalt in Lebensmitteln (Beispiele)

Lebensmittel	Vitamin B2-Gehalt pro 100 g	Vitamin B2-Gehalt pro Portion
Mandeln	0.94 mg	0.22 mg pro Portion (25 g)
Feta	0.55 mg	0.33 mg pro Portion (60 g)
Champignons, roh	0.45 mg	0.54 mg pro Portion (120 g)
Magerquark	0.39 mg	0.59 mg pro Portion (150 g)
Quinoa, trocken	0.32 mg	0.24 mg pro Portion (75 g)
Eier	0.31 mg	0.17 mg pro Ei (55 g)
Kalbsbraten	0.29 mg	0.32 mg pro Portion (110 g)
Spinat, roh	0.22 mg	0.26 mg pro Portion (120 g)
Vollmilch	0.21 mg	0.42 mg pro Glas (2 dl)
Broccoli, roh	0.13 mg	0.16 mg pro Portion (120 g)
Weizenvollkornbrot	0.11 mg	0.06 mg pro Scheibe (50 g)

Quelle: Schweizer Nährwertdatenbank V6.3

Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE
Eigerplatz 5 | CH-3007 Bern
T +41 31 385 00 00 | info@sge-ssn.ch



tabula | Zeitschrift für Ernährung
Redaktion T +41 31 385 00 17 | www.tabula.ch



Ernährungstests
www.sge-ssn.ch/tests



shop sge | Der Online-Shop der SGE
T +41 31 385 00 00 | www.sge-ssn.ch/shop

Folgen Sie uns auf



Wissen, was essen. sge-ssn.ch