

Vitamin B₆ (Pyridoxin)

Vitamin B₆ – Mangel ist relativ selten, da das Vitamin meist in ausreichenden Mengen über die Nahrung aufgenommen werden kann. Gute Vitamin-B₆-Lieferanten sind z. B. Vollkorngetreide, Hasel- und Walnüsse, rote Paprika, Sardinen, Makrelen sowie Schweinefleisch. Das Risiko von Mangelerscheinungen ist zudem bei Alkoholmissbrauch, Lebererkrankungen sowie der Einnahme oraler Verhütungsmittel („Pille“) und von Medikamenten gegen Epilepsie oder Asthma erhöht.

Vitamin B₆ hilft dem Körper, Aminosäuren zu verarbeiten, die die Bausteine von Proteinen und einigen Hormonen sind. Es wird für die Bildung von Serotonin (dem Glückshormon), von Melatonin und Dopamin benötigt.

Mangelerscheinungen:

- Reizbarkeit
- Depressive Verstimmungen
- Verwirrung
- Entzündungen an der Zunge oder Wunden im Mund

Empfohlene Tagesdosis

Das Linus Pauling Institute empfiehlt eine tägliche Einnahme (entweder über die Nahrung, oder als Vitaminpräparate) von mind. 2 mg Vit. B₆/ Tag. Dies übersteigt leicht die RDA (recommended daily allowance - ein in der EU gesetzlich festgelegter Normwert für Vitamine), aber ist noch immer 50-mal niedriger als die Maximaldosis des „Food and Nutrition Board“.

Quellen:

<https://www.dge.de/wissenschaft/referenzwerte/vitamin-b6/>

<https://lpi.oregonstate.edu/mic/vitamins/vitamin-B6>

<https://www.meinwegausderangst.de/vitamine-gegen-depressionen/>