



Dr. med. Bodo Grahlke

Facharzt Gynäkologie und
Geburtshilfe FMH

Ernährung bei Vitamin-B-Mangel

Alle B-Vitamine sind wasserlöslich, werden also bei Überdosierung mit dem Urin ausgeschieden. Die Funktionen der B-Vitamine im Körper hängen so eng zusammen, dass selten ein Mangel nur eines Vitamins dieser Gruppe auftritt. Aus diesem Grund bietet sich sowohl bei Mangelzuständen als auch bei erhöhtem Bedarf (z.B. Stress, Wachstumsphase) ein Kombinationspräparat an.

Vitamin B1 trägt zur Energiegewinnung aus der Nahrung bei und ist erforderlich für die Funktionsfähigkeit des Nervensystems. Der tägliche Bedarf hängt von der Zusammensetzung der Nahrung ab. Kohlenhydrate und Alkohol erhöhen ihn, während fettreiche Kost den Bedarf senkt. Im Durchschnitt beträgt der Tagesbedarf 1-2mg. In der Schwangerschaft und Stillzeit wird mehr Vit. B1 benötigt. Vit. B1 ist enthalten in Hefe, Getreide, Gemüse, Kartoffeln, Innereien.

Vitamin B2 ist notwendig für den Abbau von Fett und Eiweiß. Der tägliche Bedarf beträgt 1-2mg, in der Schwangerschaft etwas mehr. Ein Teil dieses Bedarfes wird von den Darmbakterien gebildet. Vit. B2 ist enthalten in Hefe, Getreide, Hülsenfrüchten, Milch, Käse und Innereien.

Vitamin B6 ist im Körper wichtig für den Eiweißstoffwechsel. Der tägliche Bedarf beträgt normalerweise ca. 1-2mg, ist aber bei eiweißreicher Ernährung, in der Schwangerschaft und bei Einnahme der Antibabypille höher. Dieser erhöhte Bedarf wird jedoch in der Regel durch eine ausgewogene Ernährung gedeckt.

Vitamin B6 ist enthalten in Hefe, Getreide, Bananen, Gemüse, Innereien, Milch, Eier.

Zu den B-Vitaminen gehören auch Vitamin B12, Folsäure, Nikotinamid und Dexpanthenol.

Vitamin B1-Mangel führt zu

- Kopfschmerzen.
- Appetitlosigkeit.
- Magenschmerzen.
- Verstopfung.
- Gedächtnis- und Konzentrationsstörungen.

Vitamin B2-Mangel führt zu

- rissigen Lippen und Mundwinkeln.
- trockener, entzündeter Haut.
- brennenden und juckenden Augen.
- Lichtscheu.

Vitamin B6-Mangel führt zu

- Appetitlosigkeit.
- Übelkeit, Brechreiz.
- entzündeter Mundschleimhaut.
- trockener Haut.

Vitamin B1- B2-Mangel tritt auf

- bei strengen einseitigen Diäten.
- wenn Sie die Lebensmittel nicht essen, die das entsprechende B-Vitamin enthalten.

Vitamin B6-Mangel

tritt ernährungsbedingt so gut wie nie auf durch das häufige Vorkommen in zahlreichen Lebensmitteln.

Vitamin B-Überdosierung

führt zu Überreizung der Nerven bei allen B-Vitaminen, z.B. "Ameisenlaufen" in Armen und Beinen, generell Überempfindlichkeit auf Nervenreize.

Vitamin B-Präparate

Meist als Kombinationspräparat der drei B-Vitamine, als Dragees oder Tabletten.

Vitamin B6 wird bei Schwangerschaftserbrechen und Menstruationsbeschwerden eingesetzt.

B-Vitamin-Komplexpräparate werden bei Nervenschmerzen und -entzündungen eingenommen, manchmal auch in Kombination mit Schmerzmitteln.

Einsatz von Dexpanthenol als Creme, Salbe, Lotion, Lösung, Lutschtablette bei Entzündungen und Trockenheit von Haut und Schleimhaut.

Quelle

<http://www.meine-gesundheit.de>