



## Ernährung und Vitalstoffe

### Vitalstoffe im Überblick

Vitamine

#### Vitamin B2 (Riboflavin)

#### Wichtige Funktionen

Energiehaushalt der Zelle, Intakte Haut und Schleimhäute, Antioxidans

#### Tagesbedarf (DGE)

Erwachsene: 1,2 - 1,5 mg  
Kinder: 0,9 - 1,6 mg (Kinder von 4 bis 15 Jahre)

#### Lebensmittelquellen

Milch, Eier, Fisch, Pilze

#### Mangelsymptome

Antriebslosigkeit, Hautrötung, Hautschuppung, eingerissene Mundwinkel, lichtempfindliche Augen

#### Risikogruppen / Erhöhter Bedarf

Ausdauersportler, Vegetarier, hoher Alkoholkonsum, Alter über 65 Jahre

#### Arzneimittel, die den Nährstoffbedarf erhöhen können

Antibiotika, Antidepressiva, Antibabypille, Chemotherapie

#### Erkrankungen mit erhöhtem Bedarf

AIDS (HIV), Migräne, Katarakt, Krebs



# Gesundheitshilfe informiert!

Überreicht von:

Patienteninformation der Deutschen Gesundheitshilfe

## Tagesdosis in der Orthomolekularen Medizin (Erwachsene)

5 - 400 mg

**Wichtiger Hinweis:** Diese Information gibt Hilfestellungen und Anregungen für Ihre Gesundheit. Sie kann und soll das Gespräch mit Ihrem Arzt oder Apotheker aber nicht ersetzen und ist insbesondere nicht als Anleitung zur unkontrollierten Selbstbehandlung gedacht. Für Diagnose und Therapie Ihrer Krankheiten ist grundsätzlich der Arzt zuständig. Verordnete Arzneimittel und Behandlungsmaßnahmen dürfen Sie auf keinen Fall ohne Rücksprache mit Ihrem Arzt ändern oder absetzen. Lesen Sie vor einer Medikamenteneinnahme immer den Beipackzettel. Bei allen Fragen wenden Sie sich bitte stets an Ihren Arzt oder Ihre Apotheke.