



Ernährung und Vitalstoffe

Vitalstoffe im Überblick

Vitamine

Vitamin B6 (Pyridoxin)

Wichtige Funktionen

Auf- und Abbau von Eiweißen, wichtig für Nervensystem und Immunsystem, Entgiftung von Homocystein, Blutbildung

Tagesbedarf (DGE)

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

Lebensmittelquellen

Vollkorn, Hefe, Fisch, Geflügel

Mangelsymptome

Schlafstörungen, Infektanfälligkeit, Entzündungen der Haut (Dermatitis) und Nerven, erhöhtes Homocystein, Muskelabbau, Blutarmut

Risikogruppen / Erhöhter Bedarf

Stress, Kraftsportler, hoher Alkoholkonsum und Eiweißkonsum, Schwangere

Arzneimittel, die den Nährstoffbedarf erhöhen können

Antibabypille, Antibiotika, Antiepileptika, Theophyllin

Erkrankungen mit erhöhtem Bedarf

Diabetes, AIDS (HIV), Krebs, Koronare Herzerkrankung (KHK), erhöhtes Homocystein, Nervenschmerzen, Prämenstruelles Syndrom



Gesundheitshilfe informiert!

Überreicht von:

Patienteninformation der Deutschen Gesundheitshilfe

Tagesdosis in der Orthomolekularen Medizin (Erwachsene)

5 - 200 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.