



Beratungswissen

Vitamin B₆

Vitamin B₆

Vitamin B₆ liegt im Körper überwiegend in seiner biologisch aktiven Form Pyridoxal-5-phosphat (PLP) vor. PLP fungiert als Kofaktor in mehr als 100 enzymatischen Reaktionen und spielt insbesondere im Aminosäurestoffwechsel eine zentrale Rolle.

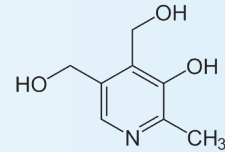


Abb.: Strukturformel Pyridoxin

Vitamin-B₆-reiche Lebensmittel

Geflügel, Schweinefleisch, Lachs, Thunfisch, Vollkornprodukte, Hülsenfrüchte, Kartoffeln. (Tierische Quellen liefern Vitamin B₆ mit höherer Bioverfügbarkeit als pflanzliche.)

Ursachen für einen Mangel:

- **Erhöhter Bedarf:** Ein gesteigerter Bedarf kann in bestimmten Lebensphasen auftreten, etwa in höherem Lebensalter, während Wachstum, Schwangerschaft und Stillzeit.
- **Erkrankungen:** Chronische Erkrankungen und besondere klinische Situationen sind häufig mit einem erhöhten Risiko für einen Vitamin-B₆-Mangel verbunden. Dazu zählen unter anderem AIDS/HIV, Asthma bronchiale, Autismus, Diabetes mellitus, Malabsorption, Niereninsuffizienz, PMS sowie Schwangerschaftserbrechen.
- **Lebensstilbedingte Faktoren:** Eine proteinreiche Ernährung, Reduktionsdiäten, chronischer Alkoholkonsum und Rauchen können den Vitamin-B₆-Status negativ beeinflussen. Bei überwiegend pflanzlicher Ernährung ist zudem die geringere Bioverfügbarkeit zu berücksichtigen.

Mangelsymptome:

- **Allgemein:** Erhöhte Reizbarkeit, depressive Verstimmungen, nervöse Störungen, Schlaflosigkeit sowie ein erhöhtes Nierensteinrisiko.
- **Haut und Schleimhäute:** Schuppige oder gerötete Hautveränderungen, Rhagaden im Mundwinkelbereich sowie Entzündungen von Zunge und Mundschleimhaut.
- **Blut:** Auftreten einer eisenrefraktären Anämie.
- **Nervensystem:** Periphere Neuropathien und Sensibilitätsstörungen.

Dosierung und Einnahmehinweise:

- **Therapie bei Mangelzuständen:** In der Regel 50–300 mg pro Tag oral, abhängig von Indikation und klinischer Situation. Bei **PMS** werden häufig 100–300 mg täglich empfohlen, beginnend etwa 10 Tage vor der Menstruation bis zum Einsetzen der Periode. Bei **Schwangerschaftserbrechen** kommen niedrigere Dosierungen von etwa 5–10 mg täglich zum Einsatz.
- **Einnahme:** Die Einnahme kann zu oder zwischen den Mahlzeiten erfolgen, idealerweise verteilt über den Tag.
- **CAVE:** Eine **dauerhafte Vitamin-B₆-Einnahme** kann periphere Nervenschäden verursachen – sie sollte daher nur bei klarer Indikation und unter Laborkontrolle erfolgen.

Interaktionen mit Arzneimitteln/Nährstoffen:

- **Erhöhung des Vitamin-B₆-Bedarfs:** Unter anderem bei Einnahme estrogenhaltiger oraler Kontrazeptiva, Corticoiden, Diuretika sowie Azathioprin. Auch ein Mangel an Magnesium, Riboflavin oder Zink kann den Bedarf erhöhen.
- **Beeinträchtigte Resorption oder Verwertung:** Möglich bei Antazida, Isoniazid, D-Penicillamin, Zytostatika, Theophyllin sowie im Rahmen einer Strahlen- oder Chemotherapie.
- **Klinisch relevante Interaktionen:** Bei Langzeittherapie mit hohen Dosierungen (>1.000 mg) von Levodopa/Carbidopa kann es u. a. durch Interaktion von Carbidopa mit biologisch aktivem Vitamin B₆ zu einem Mangel kommen, der mit epileptischen Anfällen assoziiert sein und dem eine Supplementierung entgegenwirken kann.

Quellen: Gröber U. Mikronährstoffe, 3. Auflage, Wissenschaftliche Verlagsgesellschaft Stuttgart, 2011; FDA (2026), FDA Is Requiring Warning about Vitamin B6 Deficiency and Associated Seizures for Drug Products Containing Carbidopa/Levodopa, <https://www.fda.gov/drugs/drug-safety-communications/fda-requiring-warning-about-vitamin-b6-deficiency-and-associated-seizures-drug-products-containing>