

Vitamin B₂ (Riboflavin)

Funktion	Mangelsymptome	Vorkommen
Coenzym vieler chemischer Reaktionen	Synthese verschiedener Gewebe ist gestört (Wachstumsstörung, Rötung und Schuppenbildung der Haut, entzündete Mundschleimhaut, eingerissene Mundwinkel, Anämie, Sexualzyklusstörungen)	Käse, Milch/-produkte, Eier, Muskelfleisch, Vollkornprodukte (v.a.: Weizenkeime), Gemüse (Brokkoli, Pilze, Petersilie), Hefe

Niacin

Funktion	Mangelsymptome	Vorkommen
Bestandteil von Coenzymen des Kohlenhydrat-, Fettsäuren- und Aminosäurenstoffwechsels	Pellagra (Hautentzündungen, Schleimhaut von Mund, Zunge und Intestinaltrakt), Durchfälle, Erbrechen, Schmerzen in den Extremitäten	Hefe, Vollkornprodukte, Sojabohnen, Fleisch, Innereien, Erdnüsse, Milch/-produkte, Eier

Vitamin B₆ (Pyridoxin, Pyridoxamin, Pyridoxal)

Funktion	Mangelsymptome	Vorkommen
Coenzym bei vielen Stoffwechselprozessen (v.a.: Aminosäuren)	Störungen von Wachstum, Laktation, Proteinsynthese, Hautentzündungen an Nase, Auge und Mund, Anämie, neurologische Störungen	Fleisch, Fisch (v.a.: Lachs), Vollkornprodukte (v.a.: Weizenkeime), Gemüse (Kohl, Feldsalat, Karotten, Spinat), Kartoffeln, Hülsenfrüchte, Bananen

Folsäure

Funktion	Mangelsymptome	Vorkommen
An der Zellteilung beteiligt (Zellneubildung)	Anämie, Schleimhautveränderungen (Mundhöhle, Mund, Darm), Durchfälle, Resorptionsstörungen, Depressionen, Schlafstörungen	Bierhefe, Leber, Vollkornprodukte (v.a.: Weizenkeime), Gemüse (Brokkoli, Tomaten, Kohl, Gurken), Kartoffeln, Sojabohnen, Milch/-produkte, Eier

Pantothensäure

Funktion	Mangelsymptome	Vorkommen
Bestandteil von Coenzym A (Stoffwechsel von Kohlenhydraten, Fetten, Aminosäuren, Fettsäuren, Cholesterin)	„Kribbeln“ an Extremitäten, Hautschädigungen, Kopfschmerzen, Müdigkeit, Schlaflosigkeit, Übelkeit, Beeinträchtigung der Nebennierenfunktion	In geringen Mengen in fast allen Lebensmitteln; besonders reichlich in: Leber, Fisch, Hefe, Pilzen, Hülsenfrüchte, Vollkornprodukten, Milch/-produkten, Kohlgemüse