

Vitamin B6

Název **vitamin B₆** zahrnuje skupinu sloučenin (pyridoxin, pyridoxamin, pyridoxal a jejich fosfáty). Je koenzymem více než 50 enzymových reakcí – dekarboxylázy a transaminázy, syntézy kys. nikotinové a arachidonové, ovlivňuje funkci nervového systému imunitní reakce a syntézu hemoglobinu.

Zdroj

Je bohatě zastoupen v potravinách.

Denní doporučená dávka pro dospělé: 1,6 - 2,0 mg^[1]

Využití

Používá se pro farmakoterapii těhotenských nevolností 10–25 mg každých 8 hodin.

Deficit

Nedostatek se při běžných stravovacích zvyklostech nevyskytuje (nejčastější příčinou je alkoholismus). Projevuje se kožními a slizničními změnami, vznikají ragády koutků, periferní neuropatie.^[2]

Dále se při nedostatku může objevovat sideroblastická anémie. Pyridoxin totiž reguluje inkorporaci železa do hemoglobinu a jeho nedostatek zapříčiní tvorbu tzv. siderotických granulí v erytrocytech.

Nadbytek

Nadbytek z potravy se nevyskytuje. Po prolongovaném příjmu 50–500 mg byly popsány senzorické neuropatie.

Odkazy

Reference

1. Deutsche Gesellschaft für Ernährung, Österreichische Gesellschaft für Ernährung, Schweizerische Gesellschaft für Ernährungsforschung, Schweizerische Vereinigung für Ernährung. . *Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr (DACH)*. 1. vydání. Frankfurt am Main : Umschau/Braus, 2000. 216 s. ISBN 3-8295-7114-3.
2. BENEŠ, Jiří. *Studijní materiály* [online]. [cit. 2010]. <<http://jirben.wz.cz>>.

Zdroj

1. SLÍVA, Jiří a Martin VOTAVA. *Farmakologie*. 1. vyd. Praha: Triton, 2011, 394 s. Lékařské repetitorium. ISBN 978-80-7387-500-8.

