



Anhang / Quellen

Gesundheitsbezogene Angaben (Health-Claims) für die B-Vitamine (zugelassen von der EU-Kommission nach Prüfung durch die Europäische Behörde für Lebensmittelsicherheit (EFSA)):

³ Thiamin (Vitamin B₁) trägt bei zu einem/r normalen
Energiestoffwechsel
psychischen Funktion
Funktion des Nervensystems
Herzfunktion

⁴ Riboflavin (Vitamin B₂) trägt bei zu einem/r normalen
Energiestoffwechsel
Funktion des Nervensystems
Eisenstoffwechsel
Riboflavin trägt bei zur Erhaltung normaler
Schleimhäute
roter Blutkörperchen
Haut
Sehkraft

Riboflavin trägt dazu bei, die Zellen vor oxidativem Stress zu schützen
Riboflavin trägt zur Verringerung von Müdigkeit und Ermüdung bei

⁵ Niacin (Vitamin B₃) trägt bei zu / zur
einem normalen Energiestoffwechsel
einer normalen Funktion des Nervensystems
normalen psychischen Funktion
Erhaltung normaler Schleimhäute
Erhaltung normaler Haut
Verringerung von Müdigkeit und Ermüdung

⁶ Pantothensäure (Vitamin B₅) trägt bei zu einem/r normalen
Energiestoffwechsel
Synthese und Stoffwechsel von Steroidhormonen, Vitamin D und einigen
Neurotransmittern
geistigen Leistung
Pantothensäure trägt zur Verringerung von Müdigkeit und Ermüdung bei

⁷ Vitamin B₆ trägt bei zu einem/r normalen
Energiestoffwechsel
Eiweiß- und Glycogenstoffwechsel
Funktion des Nervensystems
Funktion des Immunsystems (körperliche Abwehr)
Psychischen Funktion
Bildung roter Blutkörperchen
Homocystein-Stoffwechsel
Cystein-Synthese

Vitamin B₆ trägt zur Regulierung der Hormontätigkeit bei

Vitamin B₆ trägt zur Verringerung von Müdigkeit und Ermüdung bei



⁸ Biotin trägt zur Erhaltung normaler Schleimhäute bei
Biotin trägt bei zu einem/r normalen
Funktion des Nervensystems
psychischen Funktion
Stoffwechsel von Makronährstoffen
Energiestoffwechsel

⁹ Folat (Folsäure) trägt zum Wachstum des mütterlichen Gewebes während der Schwangerschaft bei
Folat trägt bei zu einem/r normalen
Aminosäuresynthese
Blutbildung
Homocystein-Stoffwechsel
psychischen Funktion
Funktion des Immunsystems bei
Folat trägt zur Verringerung von Müdigkeit und Ermüdung bei
Folat hat eine Funktion bei der Zellteilung

¹⁰ Vitamin B₁₂ trägt bei zu einem/r normalen
Energiestoffwechsel
Funktion des Nervensystems
Homocystein-Stoffwechsel
psychischen Funktion
Bildung roter Blutkörperchen
Funktion des Immunsystems
Vitamin B₁₂ trägt zur Verringerung von Müdigkeit und Ermüdung bei
Vitamin B₁₂ hat eine Funktion bei der Zellteilung