



## Anhang / Quellen

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

<sup>3</sup> Thiamin (Vitamin B<sub>1</sub>) trägt bei zu einem/r normalen  
Energiestoffwechsel  
psychischen Funktion  
Funktion des Nervensystems  
Herzfunktion

<sup>4</sup> Riboflavin (Vitamin B<sub>2</sub>) 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

<sup>5</sup> Niacin (Vitamin B<sub>3</sub>) 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

<sup>6</sup> Pantothensäure (Vitamin B<sub>5</sub>) 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

<sup>7</sup> Vitamin B<sub>6</sub> 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 B<sub>6</sub> trägt zur Regulierung der Hormontätigkeit bei

Vitamin B<sub>6</sub> trägt zur Verringerung von Müdigkeit und Ermüdung bei



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

<sup>9</sup> 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

<sup>10</sup> Vitamin B<sub>12</sub> trägt bei zu einem/r normalen  
Energiestoffwechsel  
Funktion des Nervensystems  
Homocystein-Stoffwechsel  
psychischen Funktion  
Bildung roter Blutkörperchen  
Funktion des Immunsystems  
Vitamin B<sub>12</sub> trägt zur Verringerung von Müdigkeit und Ermüdung bei  
Vitamin B<sub>12</sub> hat eine Funktion bei der Zellteilung