Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 50 (1993)
Heft: 11: Auch ohne Kaffee kann der Tag stark anfangen

Artikel: Die Kuh ist ein wertvoller Vitamin-B2-Lieferant
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-558144

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 16.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Die Kuh ist ein wertvoller Vitamin-B2-Lieferant

Die währschafte Berner Kuh wirbt offensichtlich für Rohmilch aus den Bergen.

Die Milch ist ein Naturprodukt mit vielen Vorzügen. Neben wertvollen Eiweissen und Fetten versorgt uns der tägliche Liter Milch auch mit dem wichtigen Vitamin B2 (Riboflavin), das von Pflanzen und Bakterien gebildet wird und vor allem in der Kuhmilch in hoher Konzentration vorhanden ist.

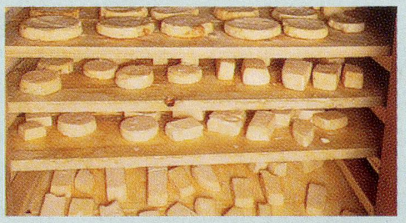
Aber nicht nur in Milchprodukten (hier heisst es Lactoflavin) ist der Vitamin-B2-Gehalt hoch, auch Hefe, Pilze (Zucht-Champignons) und schnellwachsendes Gemüse (grünes Blattgemüse) helfen, den täglichen Bedarf zu decken. In Obst und langsam wachsendem Gemüse ist Riboflavin dagegen nur schwach vorhanden. Da Vitamin B2 nicht gespeichert werden kann, müssen wir täglich für Nachschub sorgen, das bedeutet circa 1,8 mg.

Vitamin B2 ist ein heimlicher Schönmacher: es ist wichtig für gesunde Haut, Fingernägel und Haare. Erste Anzeichen für einen Mangel sind meist rissige, spröde Lippen und Mundwinkel. Auch die Augen verdanken Riboflavin einiges; fehlt es uns an Riboflavin, kann sich die Hornhaut verändern und die Sehschärfe nachlassen, vor allem in der Dämmerung, Lidkrämpfe und Lichtscheu können uns zur Last fallen. Der Auf- und Abbau des rotem Blutfarbstoffs und der gesamte Eisenstoffwechsel sind ebenfalls auf Riboflavin angewiesen. Wie wichtig es ist, dass vor allem Kinder genügend Milch trinken, zeigt sich darin, dass ein Mangel an Riboflavin in der Kindheit zum Wachstumsstillstand führen kann. Insgesamt treten schwer ausgeprägte Vitamin-B2-Mangelzustände selten auf, da ein Teil des benötigten Riboflavins im Darm durch Bakterien produziert wird.

Anders als Vitamin B1 wird Riboflavin durch Kochen nicht zerstört, wohl aber durch UV-Licht, weshalb die schönen nostalgischen Glasflaschen zur Aufbewahrung von Milch schlecht geeignet sind.

Jede dieser Mengen enthält eine Tagesration B2:

250 g Weizenkeimlinge
300 g Mandeln
350 g Pilze
600 g Linsen
700 g Broccoli
4,5 kg Kartoffeln



1 Liter Milch
1 kg Vollmehl
1,5 kg Vollkornbrot
2,8 kg Weissbrot
250 g Weichkäse
100 g Leber

•Auch hier gilt: Bei erhöhter Stoffwechselleistung (Schwangerschaft, starker Muskelarbeit, Schilddrüsenüberfunktion oder bei Einnahme der «Pille») ist der Bedarf erhöht und kann nicht durch die Nahrung allein ausgeglichen werden.