Vitamine B2

Door Kristie Bouchee

Wat is Vitamine B2:

Vitamine B2 wordt ook wel riboflavine genoemd. Deze vitamine werd vroeger anders genoemd, maar nadat de structuur volledig duidelijk werd, veranderde hij in riboflavine. De reden achter deze naam is Ribose, de suiker die er in voorkomt en flavus, de kleur van het vitamine (geel). Vitamine B2 komt vooral voor in melkproducten, maar ook in vlees, vleeswaren, groente, fruit, brood en graanproducten. Vitamine B2  kan goed tegen hitte en is slechts oplosbaar in water. Het zwakke punt van het vitamine is dat het niet tegen licht kan. Daarom wordt melk waar veel vitamine B2 inzit verpakt in licht ondoorlaatbare melkpakken. Vroeger (toen er nog niet ondoorlaatbare melkpakken waren) liep het vitamine B2 gehalte tijdens de houdbaarheidstermijn terug met 40 tot 60 procent.

Vitamine B2 in ons lichaam:

Vitamine B2 wordt in de dunne darm opgenomen en via de bloedbaan naar de lichaamscellen gebracht. Daar functioneert het als co-enzym. Vitamine B2 wordt voor een deel opgeslagen in het lichaam. Het lichaam kan (als het aan eiwit wordt verbonden) maar voor een bepaalde tijd vastgehouden worden. Het is dus belangrijk dat je er dagelijks genoeg van binnenkrijgt. Gelukkig komt gebrek in ontwikkelingslanden van B2 nauwelijks voor.

Kenmerken aan te weinig aan vitamine B2  zijn:

* Ontstekingen bij de mondhoeken
* Ontstoken tong
* Rode schilferende huid bij ogen, neus en oren

Aanbevolen dagelijkse hoeveelheid voor vitamine B2:

|  |  |
| --- | --- |
| Bevolkingsgroep | ADH in mg  |
| Zuigelingen | 0,4 |
| Kinderen | 0,7 – 1,0 |
| Volwassen mannen | 1,5 |
| Volwassen vrouwen | 1,1 |
| Zwangere vrouwen | 1,4 |

Te veel aan vitamine B2 kan eigenlijk niet voorkomen omdat het overtollige aan vitamines verdwijnt via urine, ontlasting en zweet.

B2 en onze voeding: de behoefte aan vitamine B2 ligt aan de hoeveelheid eiwit die we opnemen. Hoe meer eiwitten we binnenkrijgen, hoe meer vitamine B2 we nodig hebben.

Behalve in melkproducten is orgaanvlees rijk aan vitamine B2. Plantaardige producten met een hoog vitamine B2 gehalte zijn:

* Amandelen
* Paddenstoelen
* Volkoren graanproducten
* Sojabonen
* Groene bladgroenten

Het is niet zo moeilijk om genoeg vitamine B2 binnen te krijgen. Bij een normaal voedingspatroon en een gemiddeld gebruik van bruin brood en melk zit je al over de helft van de dagelijkse behoefte. Maar bijvoorbeeld tweeënhalf glas melk (500 ml) levert ook 50 procent van de aanbevolen dagelijkse hoeveelheid. Zoals ik al eerder vermeld heb kan vitamine B2 goed tegen hitte en is het minder goed oplosbaar in water. Bij de bereiding kan dan ook maar slechts 15% verliezen van de hoeveelheid B2. Maar het stoven van groenten is altijd beter dan koken in teveel water.

Hier kun je het voorkomen van vitamine B2 in enkele voedingsmiddelen nog zien

|  |  |
| --- | --- |
| voedingsmiddelen | Vitamine B2 in mg per 100 gram |
| varkenslever |  3,2 |
| leverkaas |  0,65 |
| Kaas |  0,3 – 0,4 |
| Noten |  0,2 – 0,6 |
| Granen |  0,1 – 0,2 |
| Paddenstoelen |  0,3 – 0,5 |
| Sojabonen (gedroogd) |  0,52 |
| Vis |  0,2 – 0,4  |

[Trek de aandacht van uw lezer met een veelzeggend citaat uit het document of gebruik deze ruimte om een belangrijk punt te benadrukken. Sleep dit tekstvak als u het ergens anders op de pagina wilt plaatsen.]