

Téma : **VITAMÍN B6 / PYRIDOXÍN /**

Vitamín B6 (pyridoxín) hrá dôležitú úlohu v metabolizme červených krviniek, pri raste a vývoji kostry. Významným zdrojom sú mäso, mliečne výrobky, celozrnné produkty, banány a kvasnice. Nedostatok môže byť spojený s deficitom aj iných B vitamínov, môže k tomu dôjsť u mladých ľudí a pri konzumácii **príliš veľkého množstva alkoholu**. Nedostatok sa prejaví poruchami imunitného systému, problémami s rastom a postihnutím svalov. Vitamín je udržiavaný len malým počtom tkanív, **60 % dennej dávky** sa vylúči do **24 hodín**

Príklad vzorca jedného z troch derivátov = C₈H₁₁NO₃ pyridoxol

Biochemická funkcia

- koenzým asi 100 enzýmov v metabolizme aminokyselín a tukov
- vplyv na funkciu hemoglobínu (zvyšuje afinitu kyslíku, bráni makrocytarnej anémii deficit vitamínov , B₆, B₁₂)
- kontroluje tvorbu a funkciu niacínu / B₃ kys. nikotínová /, červených krviniek, žlčových solí a mnohých hormónov, vrátane tých, ktoré sú spojené s rastom, sexualitou a štruktúrou kostry
- pomáha v prevencii zubných infekcií a kazov
- účinkuje ako koenzým vo svaloch, tkanivovom moku, pečeni a nervovom tkanive
- zúčastňuje sa udržiavania chemickej rovnováhy telesných tekutín a reguluje vylučovanie vody, produkciu energie a odolnosť voči stresu
- vplyv na endokrinný systém

Výskyt v potrave

- obzvlášť v živočíšnych produktoch (napr. kuracie a bravčové mäso, pečeň, červené mäso, ryby, mliečne výrobky, mäsité pokrmy) a potravinách rastlinného pôvodu (napr. celozrnné výrobky, zemiaky, strukoviny, banány, orechy)
- kvasnice

Odporúčané denné množstvo (RDA) podľa smernice Európskej únie z roku 1990 pre príjem potravinami: 2 mg. Tolerovaná horná hranica príjmu: 1 g/deň

Rizikové skupiny

- cukrovka (diabetes mellitus)
- fajčiari
- nedostatok horčíka
- príjem B6 je väčšinou sprevádzaný nedostatkom aj ostatných B vitamínov, vo vekovej skupine **19 až 35 rokov** a u osôb zneužívajúcich alkohol
- viac vitamínu B6 je treba pri zvýšenom príjme bielkovín (**20 mg/g bielkoviny**) a tukov v potrave, v tehotenstve, pri dojčení, chronickej dialýze, v prípade poruchy vstrebávania živín, pri chronickom užívaní liekov (napr. antikoncepčných tabletiiek, D-penicilamínu, kortizónu), pri nespavosti a podráždenosti

Príznaky nedostatku

- dermatitída (zápal kože), zápal v oblasti úst, nespavosť, nervové poruchy, podráždenosť, depresia
- strata vlasov
- zvýšenie hladiny homocysteínu
- anémia (chudokrvnosť)
- poruchy imunitného systému, rastu, svalov
- príznaky hypervitaminózy nie sú známe, pri enormných dávkach = neuropatie