

# Riboflavin

**Riboflavin** neboli **vitamin B<sub>2</sub>** je součástí koenzymů flavinadenindinukleotidu (FAD) a flavinmononukleotidu (FMN), má klíčovou úlohu v oxidačním metabolismu.

## Zdroj

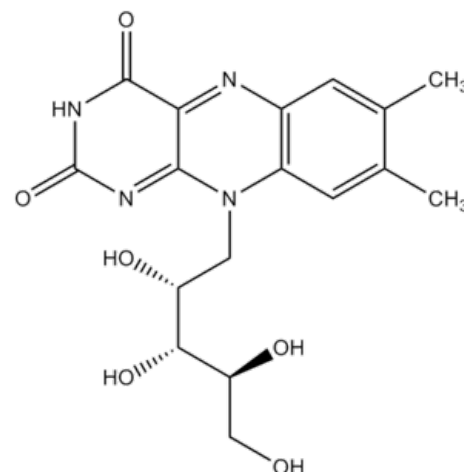
V malém množství se vyskytuje v mnoha potravinách. Hlavním zdrojem jsou maso, mléko a mléčné produkty. Dobrým zdrojem jsou rovněž ryby, vnitřnosti, zelenina, vejce a celozrnné obilniny. Vymíláním mouky se odstraní většina vitaminu B<sub>2</sub>, proto jsou v některých zemích (např. USA) potraviny z obilovin vitaminem B<sub>2</sub> fortifikovány.

**Doporučená denní dávka pro dospělé:** 1,2–1,5 mg<sup>[1]</sup>.

## Deficit

Podle několika populačních studií je deficit značně rozšířen v rozvojových zemích tam, kde je ve stravě málo živočišných potravin, zeleniny a ovoce a kde se konzumují vysoce vymleté obiloviny (bílá mouka)<sup>[2]</sup>. Často vzniká sekundárně jako následek poruchy resorpce při malnutricích, enterokolitidách, céliakii, chronické hepatitidě, u dětí často po širokospektrých ATB. Klinické příznaky mohou exacerbovat i u některých onemocnění (nádorová, srdeční, diabetes mellitus)<sup>[3]</sup>.

- **Klinický obraz:** Popis příznaků je v různých odborných publikacích poněkud nekonzistentní. Deficit vitaminu B<sub>2</sub> se téměř vždy vyskytuje společně s deficitem jiných B vitaminů, které mohou být příčinou některých z uváděných příznaků<sup>[4]</sup>. Nejčastěji je uváděna angulární stomatitida, odlupování sliznic rtů (cheilosis), atrofická glossitida, normocytová normochromní anémie a hypoplázie kostní dřeně<sup>[4]</sup>. Mezi jinými uváděnými příznaky je i seboroická dermatitida, ale podle dermatologických publikací je její etiologie dosud neznámá<sup>[5]</sup>.
- **Laboratorní hodnocení:** pokles vylučování vit. B<sub>2</sub> v moči (normální hodnoty jsou 106–638 nmol/l<sup>[6]</sup>), snížená koncentrace glutathionu a glutathionreduktázy v erytrocytech.



Riboflavin

## Nadbytek

Projevy nadbytku nejsou známy.

## Odkazy

## Reference

1. Deutsche Gesellschaft für Ernährung, Österreichische Gesellschaft für Ernährung, Schweizerische Gesellschaft für Ernährungsforschung, Schweizerische Vereinigung für Ernährung. . *Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr (DACH)*. 1. vydání. Frankfurt am Main : Umschau/Braus, 2000. 216 s. ISBN 3-8295-7114-3.
2. ALLEN, L, et al. *Guidelines on Food Fortification with Micronutrients* [online] . 1. vydání. Geneva : WHO, FAO, 2006. 370 s. Dostupné také z <[http://www.who.int/nutrition/publications/guide\\_food\\_fortification\\_micronutrients.pdf](http://www.who.int/nutrition/publications/guide_food_fortification_micronutrients.pdf)>. ISBN 139789241594011.
3. STANDING COMMITTEE ON THE SCIENTIFIC EVALUATION OF DIETARY REFERENCE INTAKES AND ITS PANEL ON FOLATE, OTHER B VITAMINS, AND CHOLINE AND SUBCOMMITTEE ON UPPER REFERENCE LEVELS OF NUTRIENTS, FOOD AND NUTRITION BOARD, INSTITUTE OF MEDICINE,. *Dietary Reference Intakes for Thiamin, Riboflavin, Niacin, Vitamin B6, Folate, Vitamin B12, Pantothenic Acid, Biotin, and Choline* [online] . 1. vydání. Washington D.C : National Academic Press, 1998. 592 s. Dostupné také z <<https://www.nap.edu/read/6015/chapter/1>>. ISBN 0-309-59725-0.
4. WHO, FAO,. *Vitamin and mineral requirements in human nutrition* [online] . 2. vydání. Geneva : WHO, 2004. 341 s. Dostupné také z <<http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/42716/1/9241546123.pdf>>. ISBN 924154612 3.
5. ASCHOFF, R, et al. Seborrheic dermatitis. *Hautarzt*. 2011, roč. 62, vol. 4, s. 297-307, ISSN 0976-4550.
6. *Laboratorní hodnoty : Normálních hodnoty stanovené pro laboratorní vyšetření. Tato databáze byla připravena ve spolupráci s Ústavem klinické biochemie a laboratorní diagnostiky VFN v Praze* [databáze]. Pears Health Cyber, s. r. o. 2012, Poslední revize 2012-02-21, [cit. 2012-02-21]. <<http://www.ordinace.cz/laboratorni-hodnoty/238/#detail>>.