

In het lichaam komen verschillende vormen voor van vitamine B6, die in de lever worden omgezet in de biologisch actieve vormen: pyridoxaalfosfaat en pyridoxaminefosfaat.

Het lichaam neemt vitamine B6 op via de voeding. De aanbevolen hoeveelheid per dag bedraagt 0,3 tot 3,6 mg (bij zwangerschap 0,2 tot 0,6 mg per dag extra). Vitamine B6 zit bijvoorbeeld in vlees, eieren, vis, bruinbrood, aardappelen, groente, melk en kaas.

Een langdurig ernstig tekort aan vitamine B6 kan leiden tot bloedarmoede, zenuwaandoeningen, verminderde groei en verminderde weerstand. Een tekort kan een gevolg zijn van ondervoeding, alcoholisme, nierfalen en zwangerschap. In geval van alcoholisme wordt de vitamine B6-reserve in de lever vernietigd en wordt de opname van vitamine B6 door de lever geremd. Tijdens de zwangerschap en het geven van borstvoeding heeft het lichaam een grotere behoefte aan vitamine B6.

Een teveel aan vitamine B6 door overmatig gebruik van vitaminepreparaten met veel vitamine B6 kan zenuwschade veroorzaken in armen en benen (polyneuropathie).