

Faktenblatt: Vitamin B6

November 2025

Methode/Wirkstoff

Vitamin B6 (Pyridoxin) gehört zur Gruppe der wasserlöslichen Vitamine.

Vitamin B6 ist in vielen Lebensmitteln, wie Fleisch, Fisch, Vollkornprodukten, Hülsenfrüchten, Bananen oder Nüssen enthalten. Vitamin B6 hat wichtige Funktionen im Eiweiß- oder Fettstoffwechsel und für das Immunsystem.

Als täglich empfohlene Nahrungsaufnahme werden 1,6-1,8 mg angegeben. Eine erhöhte Proteinzufuhr bedingt einen erhöhten Bedarf.

Wirksamkeit in Bezug auf den Verlauf der Tumorerkrankung

Hierzu liegen bislang keine Ergebnisse aus Studien mit Patienten vor.

Wirksamkeit bei Beschwerden

Vitamin B6 wurde in Form von Salben und Kapseln gegen eine Entzündung der Handflächen und Fußsohlen untersucht. Die Studien haben keinen Vorteil gezeigt.

Wechselwirkungen

Wechselwirkungen von Vitamin B6 mit Krebsmedikamenten sind nicht bekannt.

Nebenwirkungen

Nebenwirkungen von Vitamin B6 sind nicht bekannt.

Kontraindikationen

Kontraindikationen von Vitamin B6 sind nicht bekannt.

Fazit

Vitamin B6 ist in der Regel ausreichend in einer ausgewogenen Ernährung vorhanden. Bei Verdacht auf einen Mangel kann eine Spiegelbestimmung durchgeführt werden. Eine Gabe ohne nachgewiesenen Mangel ist nicht sinnvoll. Eine positive Wirkung von Vitamin B6-haltigen Salben oder Kapseln auf das Hand-Fuß-Syndrom ist nicht nachgewiesen.