

Faktenblatt: Vitamin B2

November 2025

Methode/ Substanz

Vitamin B2 (Riboflavin) ist ein wasserlösliches Vitamin und gehört zur Gruppe der B-Vitamine.

Die empfohlene tägliche Zufuhr liegt bei 1,0–1,7 mg. Vitamin B2 kommt hauptsächlich in tierischen Nahrungsmitteln (v.a. Milch und Milchprodukte) und in Vollkornprodukten vor. Auch Gemüsesorten wie Brokkoli oder Spinat enthalten viel Vitamin B2.

Die Faktenblätter sind nach Kriterien der Evidenzbasierten Medizin erstellt. Angaben beziehen sich auf klinische Daten, in ausgewählten Fällen werden präklinische Daten zur Evaluation von Risiken verwendet. Die Recherche erfolgte systematisch in den Datenbanken Medline, Cochrane und PsycInfo ohne Begrenzung des Publikationsjahres mit einer Einschränkung auf Publikationen in Deutsch und Englisch.

Um die Informationen kurz zu präsentieren, wurde auf eine abgestufte Evidenz zurückgegriffen. Im Falle, dass systematische Reviews vorliegen, sind deren Ergebnisse dargestellt, ggf. ergänzt um Ergebnisse aktueller klinischer Studien, die nicht in den Reviews enthalten sind. Es wurden nur kontrollierte Studien berücksichtigt und nur solche, in denen die alternative Methode oder das Mittel als Intervention zur Behandlung gegeben wurde. Publikationen, die als Kontrollgruppe einen Arm ganz ohne eine Intervention eingeschlossen haben, wurden nicht bewertet. Ebenfalls wurden Studien ausgeschlossen, in denen es um die Prävention einer Krebserkrankung geht. Da bekannt ist, dass die berichteten Ergebnisse von chinesischen Studien unzuverlässig und nicht immer wahrheitsgemäß sind, die angegebene Randomisierung teilweise nicht stattgefunden hatte und auch ansonsten Zweifel an der Zuverlässigkeit der Berichterstattung bestehen, werden für die Auswertung Publikationen aus China und Reviews, die überwiegend solche Studien einschließen, nicht berücksichtigt.

Wirksamkeit in Bezug auf den Verlauf der Tumorerkrankung

Es liegen keine kontrollierten klinischen Daten vor.

Wirksamkeit als supportive Therapie

In einer randomisiert kontrollierten Studie mit 55 Patienten, die eine Bestrahlung wegen eines Ösophaguskarzinoms bekamen, trat eine Ösophagitis bei gleichzeitiger Gabe von Vitamin B2 seltener und weniger schwer auf.

Referenz	n	Intervention	Ergebnisse	Methodische Kritik
Randomisiert Kontrollierte Studien (RCTs)				
Shen (2015)	N=55, Ösophaguskarzinom	Riboflavin und konventionelle symptomatische Behandlung vs. konventionelle symptomatische Behandlung allein	Signifikanter Unterschied in Inzidenz von Radiotherapie bezogener Ösophagitis (Interventionsarm: 81,4% vs. Kontrollarm: 53,5%, $p<0,05$); Signifikant weniger schwere Ösophagitis Grad 3 und 4 (Interventionsarm: 17,8% vs. 44,4%, $p<0,05$)	Kleine Studie

Interaktionen

Es liegen keine kontrollierten klinischen Daten vor.

Unerwünschte Wirkungen

Es liegen keine kontrollierten klinischen Daten vor.

Kontraindikationen

Nicht bekannt.

Fazit

Vitamin B2 ist bei einer ausgewogenen Ernährung ausreichend in der Nahrung vorhanden. Bei begründetem Verdacht auf einen Mangel kann eine Spiegelbestimmung erfolgen. Für eine Substitution ohne nachgewiesenen Mangel gibt es keine Indikation. Dies gilt auch für den häufig empfohlenen Vitamin B-Komplex, der auch B2 enthält.

Literatur

1. Shen K, Huang X-E. Clinical investigation in effect of riboflavin sodium phosphate on prevention and treatment for patients with radiotherapy related esophagitis. Asian Pacific journal of cancer prevention : APJCP. 2015; 16(4): 1525-1527.

Studien unterer Evidenz

Referenz
Premkumar VG, Yuvaraj S, Vijayasathya K, Gangadaran SGD, Sachdanandam P. Effect of coenzyme Q10, riboflavin and niacin on serum CEA and CA 15-3 levels in breast cancer patients undergoing tamoxifen therapy. Biological & pharmaceutical bulletin. 2007; 30(2): 367-370.