

Faktenblatt: Vitamin B2

November 2025

Methode/Wirkstoff

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.

Wirksamkeit in Bezug auf den Verlauf der Tumorerkrankung

Hierzu liegen bislang keine Ergebnisse aus Studien mit Patienten vor.

Wirksamkeit bei Beschwerden

In einer sehr kleinen Studie erhielt ein Teil der Patienten Vitamin B2 während einer Bestrahlung der Speiseröhre wegen einer Krebserkrankung. Die Studie berichtet eine geringere Entzündung der Speiseröhre, aber es ist unklar, ob das Ergebnis zuverlässig ist.

Wechselwirkungen

Wechselwirkungen von Vitamin B2 mit Krebsmedikamenten sind nicht bekannt.

Nebenwirkungen

Vitamin B2 hat keine Nebenwirkungen.

Kontraindikationen

Kontraindikationen sind 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 Einnahme ohne nachgewiesenem Mangel gibt es keine Gründe. Dies gilt auch für den häufig empfohlenen Vitamin B-Komplex, der auch B2 enthält,