
Tab. 2. Fyziologický význam a prejavy deficiencie vitamínov B komplexu.

Vitamín	Fyziologický význam	Deficiencia
Tiamín (B1)	koenzým pri metabolizme sacharidov koenzým pri metabolizme vetvených aminokyselín	Beri-beri polyneuritída Wernicke-Korsakoffov syndróm
Riboflavín (B2)	koenzým v rozličných oxidačne- redukčných reakciách	poruchy rastu cheilóza, angulárna stomatitída dermatitída
Niacín (B3) - kyselina nikotínová - nikotinamid	koenzým početných dehydrogenáz pri prenose vodíka	Pelagra: - hnačky - dermatitída - demencia
Pyridoxín (B6) - pyridoxín - pyridoxamín - pyridoxal	koenzým pri metabolizme: - aminokyselín - glykogénu - sfingoidných zlúčenín	nazo-laterálna seborea glositída periférna neuropatia (epileptiformné konvulzie u detí)
Kyselina pantoténová (B5)	súčasť koenzýmu A a fosfopanteteínu: účasť pri metabolizme mastných kyselín	únava, poruchy spánku poškodená koordinácia, nauzea
Biotín (B8)	koenzým pri bikarbonát – závislej karboxylácii	únava, depresia, nauzea dermatitída, bolesti svalov

Pozn.: Podľa FAO/WHO expertnej konzultácie o potrebách človeka vitamínov a minerálnych látok

2001
