

Name	Abk.	Tagesbedarf eines Erwachsenen nach der DGE	Tagesbedarf eines HUNDES je kg Körpermasse	Wirkungen	Vorkommen	Mangel-erscheinungen	Überdosis Mensch	Überdosis HUND	Folgen bei langfristiger Überdosierung	Stoffwechsel-partner / gegenspieler
Thiamin	B₁	1,3–1,8 mg	1mg / kg	beeinflusst den Kohlenhydratstoffwechsel, wichtig für die Schilddrüsenfunktion und für die Nerven	Fleisch, Erbsen, Haferflocken	Beriberi, Störungen des KH-stoffwechsels und Nerven-systems (u. a. Polyneuropathie) Reizbarkeit, Depressionen, Müdigkeit, Sehstörungen, Appetitlosigkeit, Konzentrationschwäche, Muskel-atrophie, Blutarmut (Anämie), Kopfschmerzen, Gedächtnis-störung, Verwirrung, Herz-versagen, Ödeme, Tachykardie, niedriger Blutdruck, Kurzatmig-keit, verringerte Produktion von Antikörpern bei Infektionen, gestörte Energieproduktion, schwache Muskulatur (besonders Waden) Tiere: Thiaminmangel-Enzephalopathie der Katze, ZerebrokortikalnekroseChastek-Paralyse	--	--	--	
Riboflavin	B₂	1,8–2,0 mg		gegen Migräne, fördert die Merkfähigkeit und Konzentration, beteiligt am KH-Stoffwechsel	Milch und Milchprodukte, Broccoli, Roggen, Spargel, Spinat, Fisch, Muskelfleisch, Eier Vollkornprodukte	Entzündungen der Haut (Exantheme, Hautrisse), Störungen des Wachstums, der Blutbildung und neurologischer Art, Pellagra	--	--	--	
Niacin auch Nicotinsäureamid, Nicotinsäure	B₃, PP	15–20 mg		Verwertung von Fetten, Eiweiß und Kohlenhydraten, gut für Haut und Nägel	Fleisch, grünes Blattgemüse, Vollkornprodukte, Geflügel, Wild, Fisch, Pilze, Milchprodukte und Eier, Leber, Kaffee, Cashew-Kerne, Vollkornprodukte, verschiedene Gemüse und Obst, Erdnüsse, Weizenkleie, Datteln, Champignons, Bierhefe, getrocknete Aprikosen und Hülsenfrüchte	Reizbarkeit, Appetitlosigkeit, Konzentrations- und Schlafstörungen, Hautveränderungen, Dermatitis, Durchfall Depressionen, Entzündung der Mund- und Magen-Darm-Schleimhäute Pellagra	>1,5–3 g	>1,5–3 g	Blutdruckabfall, Schwindelgefühle und ein erhöhter Harnsäuregehalt im Blut	Mais führt zu Nicotinsäure- und Tryptophan-mangel

Name	Abk.	Tagesbedarf eines Erwachsenen nach der DGE	Tagesbedarf eines HUNDES je kg Körpermasse	Wirkungen	Vorkommen	Mangel-erscheinungen	Überdosis Mensch	Überdosis HUND	Folgen bei langfristiger Überdosierung	Stoffwechsel-partner / gegenspieler
Pantothensäure	B₅	8–10 mg	0.2 mg / kg	fördert die Wundheilung, verbessert die Abwehrreaktion	Leber, Weizenkeime, Gemüse	Anämie, Müdigkeit, Schlaflosigkeit, Depressionen, taube oder schmerzende Muskeln, Immunschwäche, Magenschmerzen, burning feet Syndrom	>10g/Tag	>10g/Tag	Darmstörungen, Gefäßerweiterungen bzw. fehlerhafte Gefäßneubildungen	
Pyridoxin	B₆	1,6–2,1 mg	1,6–2,1 mg	schützt vor Nervenschädigung, wirkt mit beim Eiweißstoffwechsel	Milchprodukte, Leber, Geflügel und Fleisch, Fisch, Kohl, grüne Bohnen, Linsen, Feldsalat, Kartoffeln, Vollkorngetreide, Vollkornprodukte, Weizenkeime, Nüsse, Hefe, Weißbier, Avocado und Bananen	hypochrome Anämie, Appetitverlust, Durchfall und Erbrechen, Dermatitis, Wachstumsstörungen, Degeneration der peripheren Nerven mit Paralyse und afferenter Ataxie, Krampf-zustände, Mikrozytäre, hypochrome Anämie Cheilosis und Glossitis, Angststörungen	>500mg	>500mg	Neurotoxizität (periphere, sensorische Neuropathie mit ataktischen Gangstörungen), Reflexausfällen und Störungen des Tast-, Vibrations- und Temperaturempfinden, Dermatitis, Bei Säuglingen führt ein Gramm Pyridoxin pro Tag zu Tachykardie, peripheren Durchblutungsstörungen und Areflexie.	
Biotin	B₇ (auch Vit. H)	0,25 mg	0.002 mg / kg	schützt vor Hautentzündungen, gut für Haut, Haare und Nägel, wichtige Aufgaben im Eiweiß-, Fett- und Kohlenhydratstoffwechsel	Trockenhefe, Rinder-leber, Eigelb, Soja-bohnen, Haferflocken, Walnüsse, Champignons, ungeschälter Reis, Weizen-Vollkornmehl, Fisch, Spinat, Rind- und Schweinefleisch, Bananen, Kuhmilch, Äpfel, Blumenkohl, durch Darmbakterien	Verlust der Aufnahmefähigkeit, Entzündungen der Haut und Zunge, Haarausfall, Blutarmut, Depressionen, Müdigkeit, Ohnmacht, Appetitlosigkeit, Gliederschmerzen, erhöhte Gesamtcholesterinwerte, Unterzuckerung, Ataxie, Hypotonie, schlechte Wundheilung	--	--	--	

Name	Abk.	Tagesbedarf eines Erwachsenen nach der DGE	Tagesbedarf eines HUNDES je kg Körpermasse	Wirkungen	Vorkommen	Mangel-erscheinungen	Überdosis Mensch	Überdosis HUND	Folgen bei langfristiger Überdosierung	Stoffwechsel-partner / gegenspieler
Folsäure auch Pteroylglutaminsäure	B₁₁ (B₉)	0,16–0,40 mg	0.004 mg / kg	verhindert Missbildungen bei Ungeborenen, gut für die Haut	Vollkornprodukte, grünes Blattgemüse, Rote Bete, Broccoli, Karotten, Spargel, Radieschen, Rosen-kohl, Rucola, Spinat, Tomaten, Eigelb, Nüsse Obst, Fisch und Fleisch, Hefen, Weizenkeime und -kleie, Kalbs- und Geflügelleber, Kürbis	perniziöse Anämie, Zellteilungsstörung In der Embryonalentwicklung begünstigt ein Folsäuremangel die Entstehung von Neuralrohr-defekten wie eine Spina bifida oder Anenzephalie, ggf. auch angeborene Herzfehler	--	--	zuviel Folsäure kann einen Vitamin B12-Mangel verschleiern.	
Cobalamin	B₁₂	3 µg	0.0005mg / kg	Zellteilung; bildet und regeneriert rote Blutkörperchen, appetitfördernd, wichtig für die Nervenfunktion	Fleisch und Innereien, Algen (Spirulina), Erbsen, Bohnen, Ingwer, Speisepilze	perniziöse Anämie, neurologische Erkrankungen (z.B. Myelose), Glossitis, Diarrhöe	--	--	Akne medicamentosa	Gegengift bei Vergiftungen durch Cyanide bzw. Blausäure
Ascorbinsäure	C	100 mg	Eigensynthese	Schutz vor Infektionen, wirkt als Radikalfänger, stärkt das Bindegewebe	Hagebutten, Acerola-Kirsche, Zitrusfrüchte, Sanddorn, Paprika, Sauerkraut, Kohl-gemüse, Grünkohl, Buschpflaume, Johannisbeere, Mango, Zitrone, Erdbeere, Kiwi, Camu-Camu, Ananas, Kartoffel, Avocado, Apfel	Skorbut, Bindegewebsschwäche	> 6 g/Tag (Nierensteine) 5–15 g/Tag (Durchfall)	> 6 g/Tag (Nierensteine) 5–15 g/Tag (Durchfall)	Nierensteine, Durchfall, Magenüber-säuerung	