



Australian Government

Department of Health, Disability and Ageing
Therapeutic Goods Administration

비타민 B6를 너무 많이 섭취하면 심각한 부작용이 발생할 수 있다는 사실을 알고 계셨나요?

대부분의 사람들은 식사를 통해 이미 충분한
비타민 B6를 섭취하고 있으므로 별도의 보충제가
필요하지 않습니다.

비타민 B6를 과다 섭취하면 돌이킬 수 없는 신경
손상으로 이어질 수 있습니다.

심각한 부작용의 위험을 줄이기 위해 취할 수 있는
조치들은 다음과 같습니다:

1. 비타민이나 보충제 제품의 라벨에서 비타민 B6
함유 여부를 확인하세요. 비타민 B6는 피리독신,
피리독사민, 피리독살이라고도 불립니다.
2. 특히 여러 제품을 복용하는 경우, 자신의 비타민
B6 섭취량을 주의 깊게 확인하세요.
3. 의료 전문가로부터 결핍 진단을 받지 않았다면,
비타민 B6 섭취를 줄이거나 중단하세요.
4. 신경 손상 증상이 나타나면 의사의 진료를
받으세요.

