

Biotin



Biotin

Eigenschaften

- Weitere Bezeichnung: Vitamin H (veraltet).
- Gehört zu den wasserlöslichen Vitaminen der B-Gruppe.
- Ist relativ stabil.
- Durchschnittliche Verarbeitungsverluste sind gering.
- Kommt in tierischen und pflanzlichen Nahrungsmitteln vor (v. a. eiweissgebunden).

Funktionen

- Biotinabhängige Enzyme haben Schlüsselfunktionen im Stoffwechsel der Nährstoffe.
- Ist wichtig für Haut, Haare und Nägel.

Biotin

Mangellerscheinungen

- Bei üblicher Ernährung sind keine Mangellerscheinungen bekannt.
- Mangelsymptome: Hautveränderungen, Haarausfall, allgemeine Schwäche, Wachstumsstörung.

Gefahren bei Überdosierung

- Es sind keine Gefahren einer Überdosierung bekannt.

Biotin

Referenzwerte für die tägliche Zufuhr (Schätzwerte)

Kinder	Mädchen 25–35 µg	Knaben 25–35 µg
Jugendliche	Mädchen 30–60 µg	Knaben 30–60 µg
Erwachsene	Frauen 30–60 µg	Männer 30–60 µg
Schwangere	30–60 µg	
Stillende	30–60 µg	

Biotin

Tagesdosis für einen erwachsenen Mann (30 µg) enthalten in:



40 g Kalbsleber



90 g Erdnüssen



2 Eiern



1,5 dl Sojamilch



150 g Haferflocken



190 g Champignons



440 g Spinat



470 g Hüttenkäse



600 g Schweinefleisch



860 g Weizenvollkornbrot