

Pantothensäure



Pantothensäure

Eigenschaften

- Weitere Bezeichnung: Vitamin B₅ (veraltet).
- Gehört zu den wasserlöslichen Vitaminen der B-Gruppe.
- Ist empfindlich gegenüber Hitze.
- Durchschnittliche Verarbeitungsverluste betragen ca. 30%.
- Kommt in fast allen Nahrungsmitteln vor.

Funktionen

- Wirkt am Energiestoffwechsel der Zellen mit.
- Ist beteiligt am Auf- und Abbau von Kohlenhydraten, Eiweissen und Fetten.
- Ist wichtig für die Synthese von Steroiden (Cholesterin, Gallensäuren), Hämoglobin sowie der Vitamine A und D.
- Ist an der Bildung der Neurotransmitter Acetylcholin und Taurin beteiligt.

Pantothensäure

Mangellerscheinungen

- Müdigkeit, Schlaflosigkeit.
- Kopfschmerzen, Magen- und Muskelschmerzen.
- Ausbleichen der Haarfarbe.
- Geschwächtes Immunsystem.

Gefahren bei Überdosierung

- Es sind keine Gefahren einer Überdosierung bekannt.

Pantothensäure

Referenzwerte für die tägliche Zufuhr (Schätzwerte)

Kinder	Mädchen 6 mg	Knaben 6 mg
Jugendliche	Mädchen 6 mg	Knaben 6 mg
Erwachsene	Frauen 6 mg	Männer 6 mg
Schwangere	6 mg	
Stillende	6 mg	

Pantothensäure

Tagesdosis (6 mg) enthalten in:

	75 g	Kalbsleber
	220 g	Erdnüssen
	500 g	Weizenvollkorn
	550 g	magerem Kalbfleisch
	590 g	Lachs (Zucht)
	750 g	Avocado
	850 g	Camembert
	1,3 l	Vollmilch
	7	Eiern
	2 kg	Tomaten
	3 kg	Wassermelone