



sgs Schweizerische Gesellschaft für Ernährung
ssn Société Suisse de Nutrition
ssn Società Svizzera di Nutrizione

Biotin



2015

Wissen, was essen. sge-ssn.ch

Biotin

Eigenschaften

- Gehört zu den wasserlöslichen Vitaminen der B-Gruppe.
- Kommt in tierischen und pflanzlichen Nahrungsmitteln vor (v.a. eiweissgebunden).

Funktionen

- Biotinabhängige Enzyme haben Schlüsselfunktionen im Stoffwechsel der Nährstoffe.

Biotin

Mangelercheinungen

- Bei üblicher Ernährung sind keine Mangelercheinungen bekannt.
- Mangelsymptome: Hautveränderungen, Depression, allgemeine Schwäche, Bindehautentzündung des Auges.

Überdosierung

- Es sind keine Gefahren einer Überdosierung bekannt.

Biotin

Schätzwerte für eine angemessene Zufuhr (DACH 2015)

	µg / Tag
Kinder	
7 bis unter 10 Jahre	15 - 20
10 bis unter 13 Jahre	20 - 30
13 bis unter 15 Jahre	25 - 35
Jugendliche	30 - 60
Erwachsene	30 - 60
65+	30 - 60
Schwangere	30 - 60
Stillende	30 - 60

Biotin


Tagesdosis für einen Erwachsenen (30 µg) enthalten in:

- 90 g Erdnüsse
- 2 Stk. Hühnereier, roh
- 150 g Haferflocken
- 435 g Spinat, roh
- 650 g Rindsfilet, roh

Quelle: Souci/ Fachmann/ Kraut, 8. Auflage, 2016

Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE
Schwarztorstrasse 87 | Postfach | CH-3001 Bern
T +41 31 385 00 00 | F +41 31 385 00 05 | info@sge-ssn.ch

Société Suisse de Nutrition SSN
Avenue de la Gare 52 | CH-1003 Lausanne

 **nutrinfo**® | Info-Service für Ernährungsfragen
T +41 31 385 00 08 | nutrinfo-d@sge-ssn.ch | nutrinfo.ch

 **tabula** | Zeitschrift für Ernährung
Redaktion T +41 31 385 00 04 | tabula.ch

 **nutricalc**® | Ernährungstest
nutricalc.ch

 **shop sge** | Der Online-Shop der SGE
T +41 31 385 00 00 | F +41 31 385 00 05 | www.sge-ssn.ch/shop

 Besuchen Sie uns auf Facebook

Wissen, was essen. sge-ssn.ch