



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

Vitamin B1



2019

Wissen, was essen. [sge-ssn.ch](https://www.sge-ssn.ch)

Vitamin B1

Eigenschaften

- Weitere Bezeichnung: Thiamin
- Gehört zu den wasserlöslichen Vitaminen der B-Gruppe.
- Ist empfindlich gegenüber Hitze und Sauerstoff.
- Durchschnittliche Verarbeitungsverluste betragen 30%.
- Kommt in tierischen und pflanzlichen Nahrungsmitteln vor.

Funktionen

- Beteiligt an wichtigen Reaktionen im Energie- und Kohlenhydratstoffwechsel.
- Spezifische Funktionen im Nervensystem.

Vitamin B1

Mangelscheinungen

- Das klassische Bild eines ausgeprägten Vitamin-B1-Mangels heisst Beri-Beri: Muskelschwund, Herzmuskelschwäche und Ödeme.
- Weitere Symptome eines Thiaminmangels sind periphere Neuropathien, Gedächtnisverlust und Verwirrungszustände.
- Thiaminmangel ist bei hohem Alkoholkonsum verbreitet.

Überdosierung

- Es sind keine Hypervitaminosen von Vitamin B1 bekannt.

Vitamin B1

Empfohlene Zufuhr (DACH 2015)

	mg / Tag	
	♂	♀
Kinder und Jugendliche		
7 bis unter 10 Jahre	0.9	0.8
10 bis unter 13 Jahre	1.0	0.9
13 bis unter 15 Jahre	1.2	1.0
15 bis unter 19 Jahre	1.4	1.1
Erwachsene		
19 bis unter 25 Jahre	1.3	1.0
25 bis unter 65 Jahre	1.2	1.0
65 Jahre und älter	1.1	1.0
Schwangere		
2. Trimester		1.2
3. Trimester		1.3
Stillende		1.3

Vitamin B1

Tagesdosis für einen erwachsenen Mann (1.2 mg) enthalten in:

- 80 g Sonnenblumenkerne
- 120 g Schweinsfilet, roh
- 150 g Paranuss
- 180 g Vollkornteigwaren, roh
- 235 g Kichererbsen, getrocknet

Quelle: Schweizer Nährwerttabelle, 2015 (basierend auf www.naehrwertdaten.ch)

Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE
Eigerplatz 5 | CH-3007 Bern
T +41 31 385 00 00 | info@sge-ssn.ch

 **tabula** | Zeitschrift für Ernährung
Redaktion T +41 31 385 00 17 | www.tabula.ch

 **Ernährungstests**
www.sge-ssn.ch/tests

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

Folgen Sie uns auf



Wissen, was essen. sge-ssn.ch