



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

Vitamin B1



2015

Wissen, was essen. 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

Mangelercheinungen

- 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		
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
Jugendliche	1.4	1.1
Erwachsene		
19 bis unter 25 Jahre	1.3	1.0
25 bis unter 65 Jahre	1.2	1.0
65+	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
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