



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

Biotin



2013

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

Manglerscheinungen

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

Gefahren bei Überdosierung

- Es sind keine Gefahren einer Überdosierung bekannt.

Biotin

Referenzwerte für die tägliche Nährstoffzufuhr (DACH 2001)

Kinder	
7 bis unter 13 Jahre	15 - 30 µg
13 bis unter 15 Jahre	25 - 35 µg
Jugendliche	30 - 60 µg
Erwachsene	30 - 60 µg
Schwangere	30 - 60 µg
Stillende	30 - 60 µg

Biotin

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

- 90 g Erdnüsse
- 2 Stk. Hühnereier
- 150 g Haferflocken
- 440 g Spinat
- 600 g Schweinefleisch

Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE
Schwarztorstrasse 87 | Postfach 8333 | CH-3001 Bern
T +41 31 385 00 00 | F +41 31 385 00 05 | info@sge-ssn.ch

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

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

 **nutricalc** | Ernährungstest
www.nutricalc.ch

 **shop sge** | T +41 58 268 14 14 | F +41 58 268 14 15
www.sge-ssn.ch/shop

 Besuchen Sie uns auf Facebook

Wissen, was essen. 