



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

Pantothensäure



2015

Wissen, was essen. sge-ssn.ch

Pantothensäure

Eigenschaften

- Gehört zu den wasserlöslichen Vitaminen der B-Gruppe.
- Ist empfindlich gegenüber Hitze.
- Durchschnittliche Verarbeitungsverluste betragen ca. 30%.
- Kommt in fast allen Nahrungsmitteln vor.

Pantothensäure

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).

Pantothensäure

Mangelercheinungen

- Mangelercheinungen wie Müdigkeit, Brennen in den Füßen und Muskelschwäche treten sehr selten auf, da Pantothensäure in sehr vielen Lebensmitteln vorkommt.

Überdosierung

- Es sind keine Gefahren einer Überdosierung bekannt.

Pantothensäure

Schätzwerte für eine angemessene Zufuhr (DACH 2013)

	mg / Tag
Kinder	
7 bis unter 10 Jahre	5
10 bis unter 13 Jahre	5
13 bis unter 15 Jahre	6
Jugendliche	6
Erwachsene	6
65+	6
Schwangere	6
Stillende	6

Pantothensäure


Tagesdosis für einen Erwachsenen (6 mg) enthalten in:

- 275 g Champignon, roh und gedünstet
- 300 g Lachs, roh
- 220 g Erdnüsse, geröstet
- 400 g Haferflocken
- 460 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