



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

## Pantothensäure



# 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

## Mangelerkrankungen

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

## Gefahren bei Überdosierung

- Es sind keine Gefahren einer Überdosierung bekannt.

# Pantothensäure

## Referenzwerte für die tägliche Nährstoffzufuhr (DACH 2001)

<b>Kinder</b>	
7 bis unter 13 Jahre	5 mg
13 bis unter 15 Jahre	6 mg
<b>Jugendliche</b>	6 mg
<b>Erwachsene</b>	6 mg
<b>Schwangere</b>	6 mg
<b>Stillende</b>	6 mg

# Pantothensäure

## Tagesdosis für einen erwachsenen Mann (6 mg) enthalten in:

- 275 g Champignon
- 300 g Lachs, frisch
- 340 g Erdnüsse
- 400 g Haferflocken
- 460 g Kichererbsen, getrocknet

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](mailto:info@sge-ssn.ch)

 **nutrinfo** | Info-Service für Ernährungsfragen  
T +41 31 385 00 08 | [nutrinfo-d@sge-ssn.ch](mailto:nutrinfo-d@sge-ssn.ch) | [www.nutrinfo.ch](http://www.nutrinfo.ch)

 **tabula** | Zeitschrift für Ernährung  
Redaktion T +41 31 385 00 04 | [www.tabula.ch](http://www.tabula.ch)

 **nutricalc** | Ernährungstest  
[www.nutricalc.ch](http://www.nutricalc.ch)

 **shop sge** | T +41 58 268 14 14 | F +41 58 268 14 15  
[www.sge-ssn.ch/shop](http://www.sge-ssn.ch/shop)

 Besuchen Sie uns auf Facebook

**Wissen, was essen.** [sge-ssn.ch](http://sge-ssn.ch)