



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

Vitamin B1



2013

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

Mangelerkrankungen

- 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.

Gefahren bei Überdosierung

- Es sind keine Hypervitaminosen von Vitamin B1 bekannt.

Vitamin B1

Referenzwerte für die tägliche Nährstoffzufuhr (DACH 2001)


	♀	♂
Kinder		
7 bis unter 13 Jahre	1.0 mg	1.0 - 1.2 mg
13 bis unter 15 Jahre	1.1 mg	1.4 mg
Jugendliche	1.0 mg	1.3 mg
Erwachsene	1.0 mg	1.1 - 1.3 mg
65+	1.0 mg	1.0 mg
Schwangere <small>ab 4. Monat</small>	1.2 mg	
Stillende	1.4 mg	

Vitamin B1

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

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

 **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. 