



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

## Biotin



2020

Wissen, was essen. [sge-ssn.ch](https://www.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

## Mangelscheinungen

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

## Überdosierung

- Es sind keine Gefahren einer Überdosierung bekannt.

# Biotin

## Schätzwerte für eine angemessene Zufuhr (DACH 2020)

	µg / Tag
<b>Kinder und Jugendliche</b>	
7 bis unter 10 Jahre	25
10 bis unter 13 Jahre	35
13 bis unter 15 Jahre	35
15 bis unter 19 Jahre	40
<b>Erwachsene</b>	40
<b>Schwangere</b>	40
<b>Stillende</b>	45

# Biotin

## Tagesdosis für einen Erwachsenen (40 µg) enthalten in:

- 120 g Erdnüsse
- 3 Stk. Hühnereier, roh
- 200 g Haferflocken
- 580 g Spinat, roh
- 870 g Rindsfilet, roh

Quelle: Souci/ Fachmann/ Kraut, 8. Auflage, 2016

Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE  
Eigerplatz 5 | CH-3007 Bern  
T +41 31 385 00 00 | [info@sge-ssn.ch](mailto:info@sge-ssn.ch)

 **tabula** | Zeitschrift für Ernährung  
Redaktion T +41 31 385 00 17 | [www.tabula.ch](http://www.tabula.ch)

 **Ernährungstests**  
[www.sge-ssn.ch/tests](http://www.sge-ssn.ch/tests)

 **shop sge** | Der Online-Shop der SGE  
T +41 31 385 00 00 | [www.sge-ssn.ch/shop](http://www.sge-ssn.ch/shop)

Folgen Sie uns auf



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