



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

## Biotin



2022

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

## Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr (BLV 2022)

	µg / Tag
<b>Kinder und Jugendliche</b>	
7 bis 10 Jahre	25
11 bis 14 Jahre	35
15 bis 17 Jahre	35
<b>Erwachsene</b>	
18 bis 65 Jahre	40
66 Jahre und älter	40
<b>Schwangere</b>	40
<b>Stillende</b>	45

## Biotin-Gehalt in Lebensmitteln (Beispiele)

Lebensmittel	Biotin-Gehalt pro 100 g / 100 ml	Biotin-Gehalt pro Portion
Erdnüsse	35 µg	9 µg pro Portion (25 g)
Ei, roh	25 µg	14 µg pro Ei (55 g)
Haferflocken	20 µg	12 µg pro Portion (60 g)
Sonnenblumenkerne	10 µg	1 µg pro EL (10 g)
Spinat, roh	7 µg	8 µg pro Portion (120 g)
Rindsfilet, roh	5 µg	6 µg pro Portion (110 g)
Karotte, roh	5 µg	6 µg pro Portion (120 g)
Banane	5 µg	6 µg pro Portion (120 g)
Vollmilch	4 µg	8 µg pro Glas (2 dl)

EL = Esslöffel

Quelle: BLS 3.02

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)