



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

Mangelercheinungen

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

Überdosierung

- Es sind keine Gefahren einer Überdosierung bekannt.

Biotin

Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr (BLV 2022)

	$\mu\text{g} / \text{Tag}$
Kinder und Jugendliche	
7 bis 10 Jahre	25
11 bis 14 Jahre	35
15 bis 17 Jahre	35
Erwachsene	
18 bis 65 Jahre	40
66 Jahre und älter	40
Schwangere	40
Stillende	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

 **tabula** | Zeitschrift für Ernährung
Redaktion T +41 31 385 00 17 | www.tabula.ch

 **Ernährungstests**
www.sge-ssn.ch/tests

 **shop sge** | Der Online-Shop der SGE
T +41 31 385 00 00 | www.sge-ssn.ch/shop

Folgen Sie uns auf



Wissen, was essen. sge-ssn.ch