



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

Vitamin B1



2022

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

Mangelercheinungen

- 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.

Überdosierung

- Es sind keine Hypervitaminosen von Vitamin B1 bekannt.

Vitamin B1

Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr (BLV 2022)

	♂	♀
Kinder und Jugendliche 7 bis 17 Jahre	0.1 mg / MJ / Tag	0.1 mg / MJ / Tag
Erwachsene 18 bis 65 Jahre 66 Jahre und älter	0.1 mg / MJ / Tag 1.1-1.2 mg / Tag	0.1 mg / MJ / Tag 1.0-1.1 mg / Tag
Schwangere		0.1 mg / MJ / Tag
Stillende		0.1 mg / MJ / Tag

Zu beachten: je nach Altersgruppe beziehen sich die Werte auf einen Tag bzw. auf MJ/Tag (abhängig von der Literaturquelle)

1 MJ (Megajoule) = 1000 Kilojoule = 238 Kilokalorien kcal

Beispiel zur Berechnung des Tagesbedarfs:

Für eine erwachsene Person zwischen 18 und 65 Jahre gilt der Referenzwert von 0.1 mg pro Megajoule und Tag. Unter der Annahme, dass diese Person einen Energiebedarf von 8.4 MJ (\approx 2000 kcal) pro Tag hat, ergibt sich daraus ein Tagesbedarf von $8.4 \times 0.1 \approx 0.84$ mg Vitamin B1.

Vitamin B1-Gehalt in Lebensmitteln (Beispiele)

Lebensmittel	Vitamin B1-Gehalt pro 100 g	Vitamin B1-Gehalt pro Portion
Weizenkeime	1.99 mg	0.20 mg pro EL (10 g)
Sonnenblumenkerne	1.48 mg	0.15 mg pro EL (10 g)
Schweinsfilet, roh	1.00 mg	1.10 mg pro Portion (110 g)
Vollkornteigwaren, roh	0.67 mg	0.50 mg pro Portion (75 g)
Kichererbsen, getrocknet	0.52 mg	0.30 mg pro Portion (60 g)
Haferflocken	0.42 mg	0.25 mg pro Portion (60 g)
Erbsen, grün, roh	0.40 mg	0.48 mg pro Portion (120 g)
Vollkornbrot	0.23 mg	0.12 mg pro Scheibe (50 g)
Lachs, wild, roh	0.20 mg	0.22 mg pro Portion (110 g)

EL = Esslöffel

Quelle: Schweizer Nährwertdatenbank V6.3

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