



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

## Pantothensäure



# Pantothensäure

## Eigenschaften

- Gehört zu den wasserlöslichen Vitaminen der B-Gruppe.
- Ist empfindlich gegenüber Hitze.
- Durchschnittliche Verarbeitungsverluste betragen ca. 30%.
- Kommt in fast allen Nahrungsmitteln vor.

# Pantothensäure

## Funktionen

- Wirkt am Energiestoffwechsel der Zellen mit.
- Ist beteiligt am Auf- und Abbau von Kohlenhydraten, Eiweissen und Fetten.
- Ist wichtig für die Synthese von Steroiden (Cholesterin, Gallensäuren).

# Pantothensäure

## Mangelercheinungen

- Mangelercheinungen wie Müdigkeit, Brennen in den Füßen und Muskelschwäche treten sehr selten auf, da Pantothensäure in sehr vielen Lebensmitteln vorkommt.

## Überdosierung

- Es sind keine Gefahren einer Überdosierung bekannt.

# Pantothensäure

## Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr (BLV 2022)

	mg / Tag
<b>Kinder und Jugendliche</b>	
7 bis 10 Jahre	4
11 bis 14 Jahre	5
15 bis 17 Jahre	5
<b>Erwachsene</b>	
18 bis 65 Jahre	5
66 Jahre und älter	5
<b>Schwangere</b>	5
<b>Stillende</b>	7

## Pantothensäure-Gehalt in Lebensmitteln (Beispiele)

Lebensmittel	Gehalt pro 100 g	Gehalt pro Portion
Steinpilz, gedünstet	2.7 mg	3.24 mg pro Portion (120 g)
Ei, hartgekocht	2 mg	1.1 mg pro Ei (55 g)
Lachs, gedämpft	1.75 mg	1.93 mg pro Portion (110 g)
Baumnüsse	1.39 mg	0.35 mg pro Portion (25 g)
Linsen, getrocknet	1.39 mg	0.83 mg pro Portion (60 g)
Trockenfleisch	1.2 mg	1.32 mg pro Portion (110 g)
Vollkornknäckebrötchen	1.13 mg	0.57 mg pro 5 Stück (50 g)
Avocado, roh	0.86 mg	0.73 mg pro ½ Stück (85 g)
grüne Bohnen, gedämpft	0.84 mg	1 mg pro Portion (120 g)
Haferflocken	0.69 mg	0.41 mg pro Portion (60 g)

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](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)