



sge-ssn.ch

Schweizerische Gesellschaft für Ernährung

Société Suisse de Nutrition

Società Svizzera di Nutrizione

Biotin



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.

Mangellerscheinungen

- Bei üblicher Ernährung sind keine Mangellerscheinungen 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
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
Mandel	70 µg	18 µg pro Portion (25 g)
Haselnuss	62 µg	16 µg pro Portion (25 g)
Sonnenblumenkerne	56 µg	6 µg pro EL (10 g)
Pangasius	38 µg	46 µg pro Portion (110 g)
Erdnüsse	34 µg	9 µg pro Portion (25 g)
Weizenkleie	30 µg	3 µg pro Portion (10 g)
Rote Linsen, roh	26 µg	16 µg pro Portion (60 g)
Ei, roh	20 µg	11 µg pro Ei (55 g)
Haferflocken	20 µg	12 µg pro Portion (60 g)
Rindsfilet, roh	5 µg	6 µg pro Portion (110 g)
Vollmilch	4 µg	8 µg pro Glas (2 dl)

EL = Esslöffel

Quelle: BLS 4.0



sgе-ssn.ch

Schweizerische Gesellschaft für Ernährung

Eigerplatz 5 | CH-3007 Bern

+41 31 385 00 00 | info@sgе-ssn.ch



Infomaterialien

www.sgе-ssn.ch



Online-Shop

+41 31 385 00 00 | www.sgе-ssn.ch/shop



tabula | Zeitschrift für Ernährung

+41 31 385 00 17 | www.tabula.ch



sgе-ssn.ch

Wissen, was essen.