



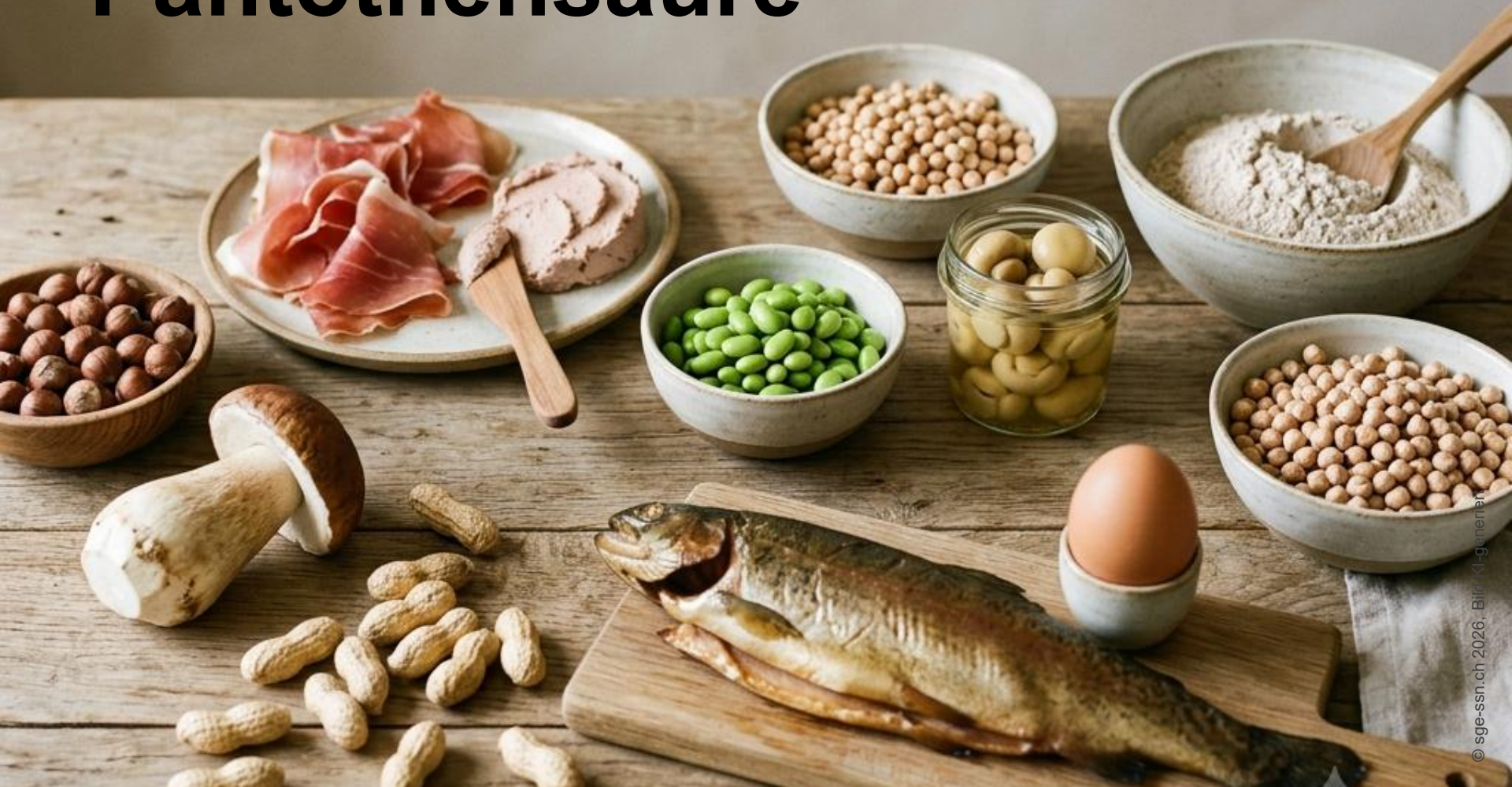
sge-ssn.ch

Schweizerische Gesellschaft für Ernährung

Société Suisse de Nutrition

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

Mangellerscheinungen

- Mangellerscheinungen 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
Kinder und Jugendliche	
7 bis 10 Jahre	4
11 bis 14 Jahre	5
15 bis 17 Jahre	5
Erwachsene	
18 bis 65 Jahre	5
66 Jahre und älter	5
Schwangere	5
Stillende	7

Pantothensäure-Gehalt in Lebensmitteln (Beispiele)

Lebensmittel	Gehalt pro 100 g	Gehalt pro Portion
Steinpilz, gedünstet	2.7 mg	3.2 mg pro Portion (120 g)
Erdnuss	2.5 mg	0.6 mg pro Portion (25 g)
Ei, roh	2.4 mg	1.3 mg pro Ei (55 g)
Forelle geräuchert	2.1 mg	2.3 mg pro Portion (110 g)
Champignons (Konserve)	2.0 mg	2.4 mg pro Portion (120 g)
Edamame (geschält, TK)	1.7 mg	2.0 mg pro Portion (120 g)
Haselnuss	1.6 mg	0.4 mg pro Portion (25 g)
Rohschinken	1.5 mg	0.5 mg pro Portion (30 g)
Leberwurst	1.2 mg	0.4 mg pro Portion (30 g)
Vollkornmehl	1.2 mg	0.7 mg pro Portion (60 g)
Kichererbse, roh	1.1 mg	0.7 mg pro Portion (60 g)

Quelle: Schweizer Nährwertdatenbank V7.0



sge-ssn.ch

Schweizerische Gesellschaft für Ernährung

Eigerplatz 5 | CH-3007 Bern

+41 31 385 00 00 | info@sge-ssn.ch



Infomaterialien

www.sge-ssn.ch



Online-Shop

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



tabula | Zeitschrift für Ernährung

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



sge-ssn.ch

Wissen, was essen.