



sge 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

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	3.24 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



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