



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

Biotin



2019

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

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.

Biotin

Mangelscheinungen

- Bei üblicher Ernährung sind keine Mangelscheinungen bekannt.
- Mangelsymptome: Hautveränderungen, Depression, allgemeine Schwäche, Bindehautentzündung des Auges.

Überdosierung

- Es sind keine Gefahren einer Überdosierung bekannt.

Biotin

Schätzwerte für eine angemessene Zufuhr (DACH 2015)

	µg / Tag
Kinder und Jugendliche	
7 bis unter 10 Jahre	15 - 20
10 bis unter 13 Jahre	20 - 30
13 bis unter 15 Jahre	25 - 35
15 bis unter 19 Jahre	30 - 60
Erwachsene	30 - 60
Schwangere	30 - 60
Stillende	30 - 60

Biotin

Tagesdosis für einen Erwachsenen (30 µg) enthalten in:

- 90 g Erdnüsse
- 2 Stk. Hühnereier, roh
- 150 g Haferflocken
- 435 g Spinat, roh
- 650 g Rindsfilet, roh

Quelle: Souci/ Fachmann/ Kraut, 8. Auflage, 2016

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