

VITAMIN B1 (THIAMIN)

Vitamin B1 ist ein wasserlösliches Vitamin. Im Körper werden circa 40 % des gesamten Vitamin B1 in den Muskeln gespeichert. Je mehr Muskelarbeit geleistet wird, desto mehr Vitamin B1 wird benötigt. Alle, die körperlich aktiv sind sowie Jugendliche im Wachstum oder Schwangere brauchen daher etwas mehr B1.

Dafür benötigt unser Körper Vitamin B1:

- Thiamin trägt zu einem normalen Energiestoffwechsel bei
- Thiamin trägt zu einer normalen Herzfunktion bei
- Thiamin trägt zu einer normalen Funktion des Nervensystems bei
- Thiamin trägt zur normalen psychischen Funktion bei

Täglicher Bedarf gemäß D-A-CH Referenzwerte:

Kinder/Jugendliche: 0,6 bis 1,4 mg/Tag Frauen: 1,0 mg/Tag Männer: 1,1 bis 1,3 mg/Tag
höherer Bedarf für Schwangere und Stillende: ja

Vorkommen:

z.B. in Weizenkleie, Bierhefe, Fisch, Fleisch, Hülsenfrüchte, Getreide, ...

Wann sollte besonderer Wert auf die Zufuhr von Vitamin B1 gelegt werden:

In Schwangerschaft und Stillzeit
In der kindlichen und jugendlichen Wachstumsphase
Bei vegetarischer oder veganer Ernährung
Bei erhöhter körperlicher Anstrengung
Bei hohem Verzehr von Kohlenhydraten oder Alkohol

Enthalten in folgenden Sanatur Produkten:

SPIRU® B-Vitamin Complex

SPIRU® Vital Plus

