

## VITAMIN B5 (PANTOTHENSÄURE)

Vitamin B5 ist ein wasserlösliches Vitamin. Es kommt in sehr vielen pflanzlichen und tierischen Lebensmitteln vor. Die Versorgung mit Vitamin B5 ist bei einer abwechslungsreichen und ausgewogenen Ernährung gut gesichert.

Die Familie der B-Vitamine ist eng untereinander verknüpft. Wer einen Mangel an einzelnen B-Vitaminen befürchtet, sollte vorsorglich auch an B5 denken.

### **Dafür benötige unser Körper Vitamin B5:**

Pantothensäure trägt zu einem normalen Energiestoffwechsel bei

Pantothensäure trägt zu einer normalen geistigen Leistung bei

Pantothensäure trägt zur Verringerung von Müdigkeit und Ermüdung bei

Pantothensäure trägt zu einer normalen Synthese und zu einem normalen Stoffwechsel von Steroidhormonen, Vitamin D und einigen Neurotransmittern bei

### **Täglicher Bedarf gemäß D-A-CH Referenzwerte:**

Kinder/Jugendliche: 4 bis 6 mg/Tag Frauen: 6 mg/Tag Männer: 6 mg/Tag

höherer Bedarf für Schwangere und Stillende: nein

### **Wann sollte besonderer Wert auf die Zufuhr von Vitamin B5 gelegt werden:**

Bei sehr einseitiger Ernährung

Bei geringer Nahrungs- und/oder Nährstoffaufnahme z.B. Diäten, Fasten

Bei erhöhtem Konsum von Alkohol

### **Vorkommen:**

Gelee Royal, Leber, Eier, Vollkornprodukte, Gemüse, Obst, Fisch, ...

### **Enthalten in folgenden Sanatur Produkten:**

**SPIRU® B-Vitamin Complex**

**SPIRU® Vital Plus**

**Rhodiola rosea Plus**

