

VITAMIN B7 (BIOTIN)

Das wasserlösliche Vitamin Biotin wird auch als Vitamin H bezeichnet. Biotin kann der Körper mit Hilfe von Darmbakterien selber bilden. Über die Menge des selbst gebildeten Biotin liegen jedoch keine gesicherten Daten vor. Manche Wissenschaftler gehen davon aus, dass diese Menge nur einen sehr geringen Anteil des täglichen Bedarfs decken kann.

Dafür benötigt unser Körper Vitamin B7:

- Biotin trägt zu einem normalen Energiestoffwechsel bei
- Biotin trägt zur Erhaltung normaler Haare bei
- Biotin trägt zur Erhaltung normaler Haut bei
- Biotin trägt zu einer normalen Funktion des Nervensystems bei
- Biotin trägt zur normalen psychischen Funktion bei
- Biotin trägt zur Erhaltung normaler Schleimhäute bei
- Biotin trägt zu einem normalen Stoffwechsel von Makronährstoffen bei

Täglicher Bedarf gemäß D-A-CH Referenzwerte:

Kinder/Jugendliche: 10 bis 60 µg/Tag, Frauen: 0 bis 60 µg/Tag, Männer: 30 bis 60 µg/Tag
höherer Bedarf für Schwangere und Stillende: nein

Wann sollte besonderer Wert auf die Zufuhr von Vitamin B7 gelegt werden:

Nach Antibiotika-Einnahme
Bei Mundwinkelrhagaden
Bei sehr einseitiger Ernährung
Bei geringer Nahrungs- und/oder Nährstoffaufnahme z.B. Diäten, Fasten,
Essverhalten von Personen in Pflegeeinrichtungen

Vorkommen:

z.B. in Milch und Milchprodukten, Eiern, Vollkornprodukten, Hülsenfrüchten, Blumenkohl, Bohnen

Enthalten in folgenden Sanatur Produkten:

SPIRU® B-Vitamin Complex

SPIRU® Vital Plus

