

Pantothensäure

Version: 5. März 2020

Quelle: Grosser Souci Fachmann Kraut, neu erschienen
Mehr als 800 Lebensmittel mit etwa 300 Inhaltsstoffen
ISBN: 9 783804 750388

Weitere Quellen: Deutsche Nahrungsmitteltabellen
Schweizerische Nahrungsmitteltabelle
Firmenangaben, Coop, Migros, etc.

Pantothensäure (Vitamin-B5)	Hauptvorkommen	Manglerscheinung	Hauptbedeutung
Pantothensäure (Vitamin-B5): -Wasser-löslich -Derivat von β -Alanin	Hauptsächlich in Innereien, Eiern, Milch, Vollkorn-Produkten, Reis, Nüssen (Pinien Kernen), Gemüse Obst, Bier Hefe	Müdigkeit, Depressionen Schlaflosigkeit, Schmerzen und Taubheit der Muskulatur, Blut Armut, Magen Schmerzen, Immunschwächen. Brennende Füße: <i>Burning-Feet-Syndrom:</i> nach längerem Pantothensäure Mangel (3-4 Monate) mit Muskel Verspannungen und Nerven-Reizzuständen.	Beteiligt am Auf- und Abbau von Kohlen- hydraten, Amino- säuren, Fetten, und an der Synthese von Cholesterin und Kortison.
	Besondere Bedeutung		
	Bedeutung bei der Stress Bewältigung und bei Entzündungen. Arthritis Patienten weisen erniedrigte Blut Werte auf. Kurbelt die Lipolyse an (Fett Freisetzung aus den Fett Zellen). Hilft mit bei der Fett Verbrennung.		

Pantothensäure (mg /100g)



Pantothensäure ohne Kalbshals, Nacken, m. Knochen (mg /100g)

