

## Pantothensäure

### Allgemeines

Die wasserlösliche Pantothensäure wird zu den Vitaminen der B-Gruppe gerechnet. Sie ist Bestandteil einer Substanz, die für unzählige Stoffwechselreaktionen notwendig ist.

### Empfohlene Zufuhr

Frauen	Männer	Upper Level
6 mg	6 mg	nicht festgelegt

Tab. 1 Richtwert für die tägliche Zufuhr an Pantothensäure für gesunde Erwachsene

Der Richtwert für die tägliche Zufuhr an Pantothensäure beträgt für einen gesunden Erwachsenen **6 mg**. Der genaue Bedarf ist noch unbekannt, deshalb finden sich in den Richtwerten anderer Länder teilweise andere Richtwerte. Die maximal tolerierbare Dosis wurde noch nicht festgelegt, da es kaum Daten zu den Auswirkungen hoher Zufuhren gibt.

### Vorkommen in der Nahrung

In der Schweizer Bevölkerung tragen gemäss dem aktuellen Schweizer Ernährungsbericht von 1998 praktisch alle Nahrungsmittelgruppen bedeutend an der Versorgung von Pantothensäure bei. Dies ist darauf zurückzuführen, dass Pantothensäure in jeder pflanzlichen und tierischen Zelle vorkommt. Sehr gehaltsreiche Nahrungsmittel sind Leber & Niere, Hering und Makrele sowie Nüsse.

Nahrungsmittel	P.säure (mg·100 g <sup>-1</sup> )	Bedarf in...
Kalbsleber	8.1	75 g
Hering	7.7	78 g
Nüsse	2.7	220 g
Waldpilze	2.5	240 g
Hühnerei	1.6	375 g

Tab. 2 Gehalt an Pantothensäure ausgewählter Nahrungsmittel; Bedarf eines gesunden Erwachsenen (6 mg·d<sup>-1</sup>) enthaltende Menge

### Verdauung und Aufnahme

Die Absorption von Pantothensäure erfolgt nach Spaltung der Substanz Coenzym A im Dünndarm.

### Funktion im Körper

Pantothensäure spielt als Baustein der Substanz Coenzym A eine unerlässliche Rolle im Energiestoffwechsel (Auf- und Abbau im Kohlenhydrat-, Fett- und Aminosäurestoffwechsel).

### Mangelscheinungen

Mangelscheinungen treten kaum auf. Sie können durch eine Ernährung, in der Pantothensäure entfernt wird, absichtlich verursacht werden. Es folgen unspezifische Symptome wie Kopfschmerzen, Müdigkeit, Wachstumsstörung und Schwächung des Immunsystems.

Durch Verabreichung von Pantothensäure konnte das "Burning-Feet-Syndrom" (schmerzhaftes Brennen der Füsse, trat bei Kriegsgefangenen während des 2. Weltkrieges in Asien auf) geheilt werden.

### Überdosierung

Die maximal tolerierbare Dosis wurde noch nicht festgelegt, da es kaum Daten zu den Auswirkungen hoher Zufuhren gibt. Dies schliesst aber nicht prinzipiell aus, dass hohe Zufuhren negative Auswirkungen verursachen können.

### Pantothensäure im Sport

Es gibt zurzeit keine Daten über den Einfluss von Sport auf den Bedarf der Pantothensäure.

### Weitere Informationen

Eine Auswahl an zusätzlichen Informationen zur Ernährung und Sporternährung ist auf den Webseiten des swiss forum for sport nutrition in der Rubrik "Weitere Infos" zu finden.