

Pantothensäure

Die Pantothensäure gehört zu den am wenigsten beachteten Vitaminen. Es ist zwar wie alle anderen Vitamine lebensnotwendig. Da es aber häufig vorkommt und ein Mangel praktisch nicht existiert, spricht man auch nicht oft darüber.

Allgemeines

Wie viele der Vitamine ist auch die Pantothensäure ein Bestandteil eines anderen Stoffs, der für viele Reaktionen im Körper nötig ist. Viel mehr ist aber auch nicht bekannt.

Funktion im Körper

Die Pantothensäure ist Teil des sogenannten Coenzym A und stark im Stoffwechsel der Fette und Protein eingebunden.¹

Empfohlene Zufuhr

Die Richtwerte für die Zufuhr an Pantothensäure sind bei den verschiedenen Organisationen, welche Empfehlungen für die Zufuhr herausgeben, sehr ähnlich.

Referenz	Frauen	Männer	Upper Level
CH	5 mg		Nicht definiert
DACH	5 mg		Nicht definiert
LM-Verordnung	6 mg		Nicht definiert
EFSA	5 mg		Nicht definiert
DRI	5 mg		Nicht definiert

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

CH: Schweizer Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr

DACH: Referenzwerte der deutschsprachigen Länder

EFSA: Referenzwerte der European Food Safety Authority

LM-Verordnung: Gemäss Schweizer Verordnung über den Zusatz essenzieller oder physiologisch nützlicher Stoffe zu Lebensmitteln festgelegte Tagesdosis

DRI: Amerikanischer Referenzwert

Upper Level: Höchst tolerierbare längerfristige Zufuhr

* Vermutlich handelt es sich um NÄ, es ist aber nicht entsprechend angegeben.

Vorkommen in der Nahrung

Pantothensäure kommt in praktisch allen Lebensmitteln vor. Gute Quellen sind Fleisch, Gemüse oder Milchprodukte.

Quellen an Pantothensäure	mg/100 g	mg/Portion
Kalbsleber, roh	7.9 mg	7.9 mg / 100 g
Champignon, roh	2.2 mg	2.6 mg / 120 g
Lachs, Zucht oder wild, roh	2.0 mg	2.2 mg / 120 g
Ei, ganz, roh	1.6 mg	1.0 mg / 60 g
Parmesan, roh	1.2 mg	0.4 mg / 30 g

Tab. 2. Gehalt an Pantothensäure verschiedener Lebensmittel gemäss Schweizer Nährwertdatenbank.

Verdauung und Aufnahme

Pantothensäure wird aus normaler Nahrung aktiv aufgenommen. Bei höheren Mengen scheint auch ein passiver Prozess stattzufinden. Der grösste Teil der Pantothensäure liegt in Geweben als Coenzym A vor, das hauptsächlich in Mitochondrien vorkommt.

Mangellerscheinungen

In westlichen Ländern sind Mangellerscheinungen unbekannt. Nur bei einer künstlichen Verabreichung starker Vitamingegenspieler oder einer sehr ausgeprägten Unterernährung kann ein Mangel entstehen. Nach monatelanger Unterernährung kann das Burning Feet Syndrom auftreten, das erstmals im Britisch-Burmesischen Krieg 1823 und später gehäuft im Pazifikkrieg des 2. Weltkrieg beobachtet wurde. Das Syndrom lässt sich durch Pantothensäure behandeln.

Überdosierung

Bisher gibt es keine Hinweise auf mögliche Nebenwirkungen von Pantothensäure. Allerdings gibt es nur wenige Daten für eine Risikobeurteilung.

Pantothensäure im Sport

Es gibt keine saubere Evidenz dafür, dass der Bedarf an Pantothensäure im Sport erhöht wäre.

Autoren: Dr. Paolo Colombani

Datum: Dezember 2023, Version 3.2

Gültigkeit: Dezember 2026

Literatur

1. EFSA Panel on Dietetic Products NaA. Scientific Opinion on Dietary Reference Values for pantothenic acid. EFSA J. 2014; 12:3581.