



Ernährung bei Biotinmangel:



Biotin, auch Vitamin B7 oder Vitamin H genannt, ist ein Vitamin, welches eine wichtige Rolle im Stoffwechsel von Zucker, Fett und Eiweiss im menschlichen Körper spielt. Es unterstützt das Wachstum sowie die Vermehrung der Zellen im Körper. Ausserdem wird es für den Aufbau von Haut, Haaren und Nägeln benötigt. Chronische Erschöpfung beziehungsweise Energiemangel können Symptome einer Biotin Unterversorgung sein. Der Mensch kann seinen täglichen Biotin-Bedarf mit einer ausgewogenen Ernährung decken.

Wird der Biotin-Bedarf des Körpers nicht gedeckt, entsteht ein **Biotin-Mangel**. Verschiedene Ursachen können zu einem Biotin-Mangel führen. Eine Spezialform des Biotin-Mangels ist der **angeborene Biotinidase-Mangel**. Betroffene eines Biotin-Mangels leiden an verschiedenen Beschwerden. Die Diagnose eines Biotin-Mangels wird mit Gespräch, körperlicher Untersuchung, Blut- und Urinuntersuchungen gestellt.

Der tägliche **Biotin-Bedarf** des Körpers wird mit Biotin aus der Nahrung enthalten und mit Biotin, welches von im menschlichen Darm lebenden Bakterien produziert wird, gedeckt. Dabei muss ein erwachsener Mensch täglich etwa 0,03 bis 0.06 Milligramm Biotin mit der Nahrung aufnehmen, um den Biotin-Bedarf des Körpers zu decken. Dies ist zwar eine sehr geringe Menge, aber in der Nahrung ist auch nur sehr wenig Biotin enthalten.

Folgende Nahrungsmittel sollten verstärkt in den Speiseplan aufgenommen werden:

In der **Nahrung** ist Biotin in praktisch allen Nahrungsmitteln enthalten, allerdings meist nur in kleinen Mengen. Viel Biotin gibt es in Vollkornprodukten, Hülsenfrüchten wie Sojabohnen oder Linsen, Nüssen, Eigelb, Hefe, Leber und Reis.

Bei einer einigermaßen ausgewogenen Ernährung dürfte normalerweise kein Biotinmangel auftreten und kommt auch äusserst selten in europäischen Breitengraden vor. Er kann aber auch entstehen, wenn über mehrere Wochen oder gar Monate ein verstärkter Verzehr von rohen Eiern stattgefunden hat – eine beliebte Methode von Kraftsportlern, um Masse aufzubauen. Rohe Eier enthalten Avidin. Dieser Stoff bindet Biotin und kann auf die Dauer einen Mangel erzeugen.