

Kyselina pantothenová

Kyselina pantothenová (vitamin B₅) je součástí koenzymu A.

Zdroj

Malá množství jsou téměř ve všech potravinách, velké množství obsahují kvasnice, játra, maso, mléko, celozrnné potraviny a luštěniny.

Denní doporučená dávka pro dospělé: 6 mg^[1]

Deficit

Nedostatek se nevyskytuje – popsán pouze při podávání antagonistů kyseliny pantothenové a u extrémně podvyživených osob společně s projevy deficitů jiných živin, Projevuje se atrofií vlasového folikulu, ztrátou pigmentu, dermatitidou.

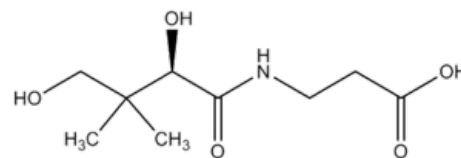
Nadbytek

Projevy nadbytku nejsou známy.

Odkazy

Reference

1. Deutsche Gesellschaft für Ernährung, Österreichische Gesellschaft für Ernährung, Schweizerische Gesellschaft für Ernährungsforschung, Schweizerische Vereinigung für Ernährung. . *Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr (DACH)*. 1. vydání. Frankfurt am Main : Umschau/Braus, 2000. 216 s. ISBN 3-8295-7114-3.



Kyselina pantothenová