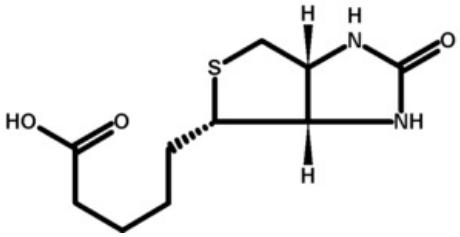
Biotin

Biotin (**Vitamin B_7**, vitamin H, faktor R – popsalo ho několik vědců, teprve později se zjistilo, že jde o stejnou látku) je důležitý pro metabolismus aminokyselin a mastných kyselin, je kofaktorem karboxyláz.



Vzorec vitaminu H

Zdroj

V nízkých koncentracích se nachází v mnohých potravinách. Bohatými zdroji jsou droždí, játra, žloutek, ořechy, čočka.

Denní potřeba (nelze určit DDD): 30–60 μg[1]

Deficit

Deficit z potravy se nevyskytuje. Byl popsán u osob, které dlouhou dobu konzumovaly velké množství syrových vajec (biotin se ireverzibilně váže s avidinem obsaženým v syrovém bílku) a při nevhodné parenterální výživě.

Projevy: seboroická dermatitis, únava, mentální anorexie, nauzea, hypercholesterolémie, cévní poruchy.

Nadbytek

Projevy nadbytku nejsou známy.

Odkazy

Reference

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