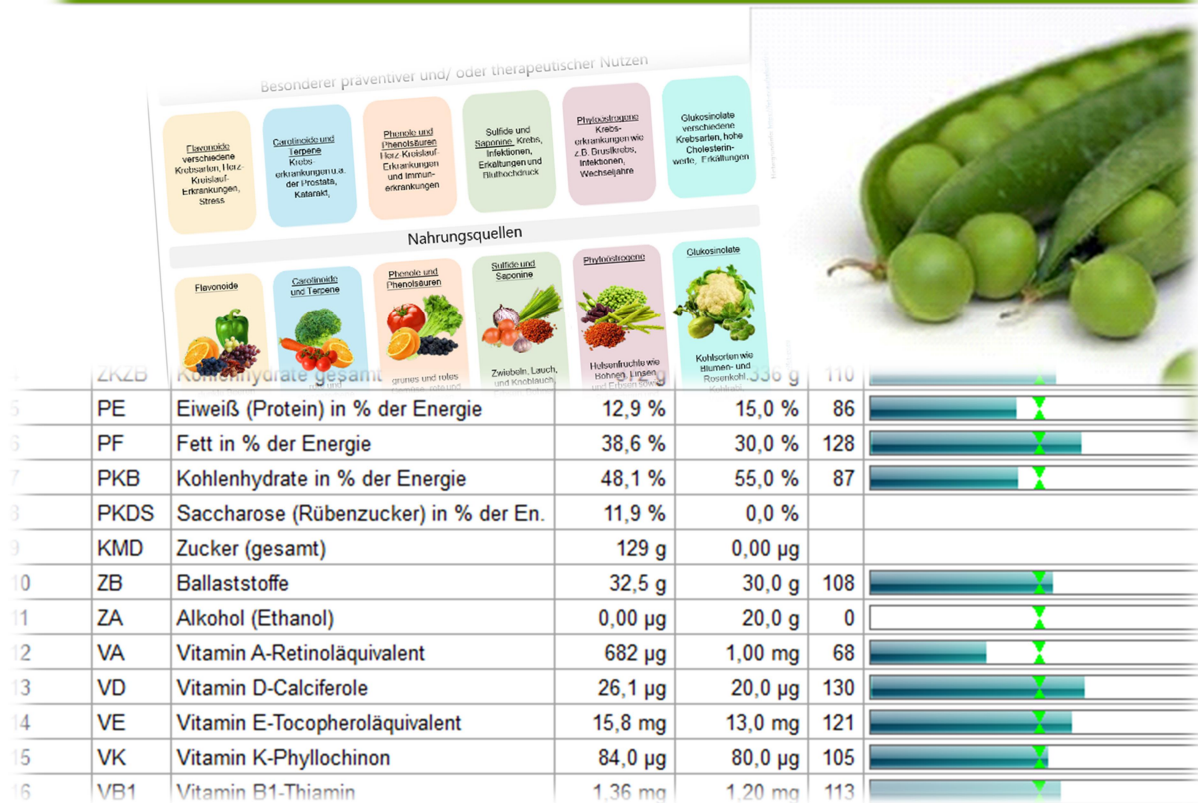


ERNÄHRUNGSANALYSE



Pantothensäure

Empfehlung: 6,00 mg
Ihr Verzehr: 3,48 mg

Ihre durchschnittliche tägliche Zufuhr an Pantothensäure liegt unterhalb der Menge, die Sie schätzungsweise aufnehmen sollten. Das Vitamin regelt den Abbau von Fett, Kohlenhydraten und Proteinbausteinen und den Aufbau von einigen Hormonen und Cholesterin. Mangelerscheinungen, die unspezifisch sind wie Herzklopfen oder Hautkribbeln kommen hierzulande normalerweise nicht vor. Der Grund: Das Vitamin ist in fast allen Lebensmitteln enthalten. **reich, täglich Vollkornprodukte, Gemüse, Obst und fettarme Milchprodukte, Fleisch, Fisch und Eier in Maßen, dann sind Sie**

