Vitamine b8

Wat is vitamine b8 ?

* Vitamine b8 word ook wel biotine genoemd
* Vitamine b8 is een wateroplosbare vitamine.
* Vitamine b8 speelt een belangrijke rol bij :

1. de opbouw en afbraak van koolhydraten en eiwitten
2. de productie van vetzuren en omzetten van aminozuren. (bouwstenen van de eiwitten)
3. draagt bij aan de voorziening van energie
4. verder is vitamine b8 ook van belang voor een goed functioneerdend zenuwstelsel,
5. voor gezond haar en een gezonde huid.
6. Het is ook een co-enzym voor vier enzymen dei enzymen kunnen co2 vast maken en loskoppelen van andere moleculen aan koolstofketens.

Zonder b8 word de stofwisseling erg verstoord maar een tekort komt bijna nooit voor want het lichaam kan zelf ook b8 aanmaken.

teveel rauwe eieren eten kan zorgen voor een tekort aan b8. Het eiwit bind de b8 waardoor het niet meer door de darmen kan worden opgenomen. Teveel aan b8 is niks schadelijks over bekend dat word gewoon afgevoerd tijdens het plassen.