**Pantoheenzuur (B5)**

**Omschrijving**

Pantotheenzuur of vitamine B5 is nodig voor de energievoorziening van het lichaam, de opbouw en afbraak van eiwitten en vetten. Pantotheenzuur zit in vlees, eieren, volkorenproducten, peulvruchten, melk en melkproducten, groenten en fruit. Het is een wateroplosbare vitamine

**Tekort aan pantotheenzuur**

Door een langdurig en ernstig tekort aan pantotheenzuur kan een branderig of pijnlijk gevoel in de voeten ontstaan. Een tekort aan pantotheenzuur is uiterst zeldzaam.

**Te veel pantotheenzuur**Bij zeer hoge doseringen van tientallen grammen per dag kun je diarree krijgen. Je kunt alleen te veel pantotheenzuur binnenkrijgen als je supplementen gebruikt.

**Aanbevolen inname**

|  |  |
| --- | --- |
| **CATEGORIE/LEEFTIJD** | **ADEQUATE INNAME VOOR PANTOTHEENZUUR (MILLIGRAM)** |
| **Kinderen** |  |
| 0-5 maanden | 2 |
| 6-11 maanden | 2 |
| 1-3 jaar | 2 |
| 4-8 jaar | 3 |
| **Mannen** |  |
| 9-13 jaar | 4 |
| 14-17 jaar | 5 |
| 18 jaar en ouder | 5 |
| **Vrouwen** |  |
| 9-13 jaar | 4 |
| 14-17 jaar | 5 |
| 18 jaar en ouder | 5 |
| Zwangere vrouwen | 5 |
| Vrouwen die borstvoeding geven | 7 |

Voor pantotheenzuur is door de Gezondheidsraad een adequate inname bepaald die richting geeft aan de hoeveel je dagelijks zou moeten eten. Deze hoeveelheid moet je niet gebruiken als streefwaarde, maar geeft richting aan hoeveel je nodig hebt.

|  |
| --- |
|  |