

# Vitamin B5

Av Jimmy Lindau



# Vitamin B<sub>5</sub>

- ▶ Vitamin B<sub>5</sub> som också kallas för pantotensyra eller pantotenat är en vattenlöslig vitamin. Vattenlösliga vitaminer behövs fyllas på oftare eftersom de lagras sämre än fettlösliga vitaminer. Vitamin b<sub>5</sub> är en av 8 b vitaminer och alla dessa är viktiga för omvandlingen av protein, kolhydrater och fett till energi. Vitamin b<sub>5</sub> är även viktig för bildning av röda blodceller.
- ▶ Oftast framställs kosttillskott av kalciumpantotenat och pantetin.

# Vilken funktion har Vitamin B5.

- ▶ Essentiell för bildandet av Coenzym A som är ett enzym som är ansvarig för energin i cellen och leverdetox
- ▶ Viktig för matsmältningen
- ▶ Hår hud och naglar
- ▶ Medverkar i bildandet av stresshormoner från binjurarna
- ▶ Stimulerar celltillväxt vid skador och sår
- ▶ Viktig för normalt kolesterol
- ▶ Hjälper till med produktion av antikroppar
- ▶ Hjälper till med produktion av acetylkolin så att nervsystemet kan "prata" med organen

# Symtom på att det behövs vitamin B5 är t.ex.

- ▶ Akne och andra hudåkommor
- ▶ Allergier, speciellt övre luftvägar.  
Asthma
- ▶ Anemi
- ▶ Artrit
- ▶ Depression, ångslighet
- ▶ Hepatit A
- ▶ Huvudvärk, migrän
- ▶ Hår, nagel symtom
- ▶ Matsmältningsproblem,  
halsbränna
- ▶ Muskelkramper
- ▶ Pms
- ▶ Reumatism
- ▶ Stressar mycket
- ▶ Sår
- ▶ Sömnproblem
- ▶ Utbrändhet
- ▶ Viktminskning
- ▶ Ärrvävnad

# Symtom på Vitamin B5 brist

- ▶ En dos på 4-7 gram dagligen är allt som behövs för att inte få bristsymtom.
- ▶ Muskelkramper
- ▶ Illamående
- ▶ Brännande och smärtsamma fötter (brist på acetylkolin)
- ▶ Dålig sårhäkning
- ▶ Nedstämdhet
- ▶ Sömnproblem
- ▶ Svårigheter med stress
- ▶ Ökad infektionskänslighet
- ▶ Domningar
- ▶ Stressintolerant

- ▶ Att vi kan få bristsymtom idag kan bero på upptaget och att våra slemhinnor i mage-tarm inte är bra.

# Dosering Vitamin B<sub>5</sub>

- ▶ Högre intag av B<sub>5</sub> behövs när man har symtom av något som B<sub>5</sub> kan hjälpa mot. Till exempel vid akne kan man ge 1000- 2000 mg 4 gånger dagligen under en period
- ▶ Stressar man väldigt mycket, 1000 mg tre gånger dagligen
- ▶ Halsbränna 1000 mg fyra gånger dagligen
- ▶ Allergier 1000mg tre gånger dagligen
- ▶ Utbrändhet 1000mg tre gånger dagligen

# Vilken mat innehåller mest Vitamin B5

- ▶ Legymer
- ▶ Linser
- ▶ Ägg
- ▶ Organmat ( lever och njure)
- ▶ Näringsjäst
- ▶ Avokado
- ▶ Svamp
- ▶ Kål
- ▶ Kyckling
- ▶ Broccoli
- ▶ Potatis
- ▶ Blomkål
- ▶ Solrosfrö
- ▶ Nötter
- ▶ Tomater
- ▶ Lax