



### *Τι είναι*

Η βιοτίνη αποτελεί μια **υδατοδιαλυτή** βιταμίνη του συμπλέγματος Β η οποία συμμετέχει σε πολλές λειτουργίες του ανθρώπινου οργανισμού. Η βιοτίνη μετέχει σε ενζυμικές αντιδράσεις που αφορούν στην σύνθεση των λιπαρών οξέων, στον καταβολισμό των αμινοξέων διακλαδισμένης αλύσου και στη γλυκονεογένεση. Η έλλειψη της βιοτίνης θεωρείται σπάνια.

### *Πηγές*

Οι πιο πλούσιες σε **βιοτίνη** πηγές τροφίμων είναι το **σुकώτι**, το **άπαχο κρέας**, το **κοτόπουλο**, τα **ψάρια**, οι **νεφροί**, ο **κρόκος αυγού**, διάφορα **τυριά**, τα **μανιτάρια**, τα **φρούτα**, τα **δημητριακά** και το **ψωμί** καθώς και ορισμένα **λαχανικά** (όπως πχ **σπανάκι**).

### *Συστάσεις*

Σύμφωνα με την Ευρωπαϊκή Αρχή για την Ασφάλεια των Τροφίμων (EFSA), η ημερήσια επαρκής πρόσληψη (AI) του πληθυσμού αναφορικά με τη βιοτίνη, διαφοροποιείται ανάλογα με την ομάδα πληθυσμού ως εξής :

**Βρέφη 7-11 μηνών:** 6 µg ανά ημέρα

**Παιδιά 1-3 χρόνων:** 20 µg ανά ημέρα

**Παιδιά 4-10 χρόνων:** 25 µg ανά ημέρα

**Παιδιά & Έφηβοι 11-17 χρόνων:** 35 µg ανά ημέρα για αγόρια και κορίτσια

**Ενήλικες :** 40 µg ανά ημέρα για άνδρες και γυναίκες (όλων των ηλικιών)

**Έγκυες γυναίκες:** 40 µg ανά ημέρα

**Θηλάζουσες γυναίκες:** 45 µg ανά ημέρα