

# Thiamin, Vitamin B<sub>1</sub> oder Aneurin

ist ein wasserlösliches Vitamin aus dem B-Komplex von schwachem, aber charakteristischem Geruch und ist insbesondere für die Funktion des Nervensystems unentbehrlich. Wird das Vitamin B<sub>1</sub> für ca. 14 Tage dem Körper nicht mehr zugeführt, sind die Reserven zu 50 % aufgebraucht. Es wird im Volksmund auch *Stimmungsvitamin* genannt.

Thiamin ist hitzeempfindlich, es wird durch Kochen zerstört (zu ca. 40 %). Es ist wasserlöslich, dadurch geht beim Kochen in Wasser ein Teil ins Kochwasser verloren. In rohem Fisch und Farnen ist das Enzym Thiaminase enthalten, das Thiamin abbaut und somit vernichtet.

Pro 100 g der folgenden Lebensmittel sind die angegebenen Mengen Thiamin enthalten:

- 13,1 mg in Bierhefe
- 2,2 mg in Sonnenblumenkernen
- 2 mg in Weizenkeimen
- 1,1 mg in Macadamianüssen
- 0,8–1,5 mg in Sesam
- 0,65 mg in Haferflocken
- 0,60 mg in Rindfleisch
- 0,4–0,7 mg in Vollkorngetreiden (Weizen, Gerste, Mais, Reis)
- 0,20 mg in Löwenzahn
- 0,10 mg in Hühnerfleisch
- 0,10 mg in Kartoffeln (gekocht)

## Manglerscheinungen (Hypovitaminose)

Symptome:

- Störungen des Kohlenhydratstoffwechsels und Nervensystems
- Reizbarkeit und Depressionen
- Müdigkeit, Sehstörungen, Appetitlosigkeit, Konzentrationsschwäche, Muskelatrophie
- Blutarmut (Anämie)
- häufige Kopfschmerzen
- Gedächtnisstörungen, Verwirrungszustände
- Herzversagen, Ödem, niedriger Blutdruck, Kurzatmigkeit
- Verringerte Produktion von Antikörpern bei Infektionen
- gestörte Energieproduktion
- schwache Muskulatur (besonders die Wadenmuskulatur)
- Krankheiten:
  - Mensch: Beriberi, Wernicke-Enzephalopathie
  - Tiere: Thiaminmangel-Enzephalopathie der Katze, Zerebrokortikale Nekrose, Chastek-Paralyse