

Vitamin B₁ (Thiamin)

Thiamin hat eine zentrale Funktion bei der Energiegewinnung aus Kohlenhydraten und Proteinen und ist an der Reizweiterleitung im Nervensystem beteiligt. Gute Lieferanten für Thiamin sind Vollkornprodukte, Samen, Hülsenfrüchte und Muskelfleisch. Da Thiamin empfindlich gegenüber Wärme, Sauerstoff und Wasser ist, sollten thiaminreiche Lebensmittel schonend zubereitet und möglichst wenig gewässert werden. B-Vitamine können durch Alkohol, raffinierten Zucker, Nikotin und Koffein abgebaut werden. Ein Übermaß an diesen Stoffen kann zu einem Vitamin-B-Mangel beitragen.

Eine Studie hat ergeben, dass eine Behandlung mit Thiaminpräparaten bei Menschen mit einer schweren depressiven Erkrankung der zeitlichen Verzögerung der Wirkung von Antidepressiva entgegenwirken können. Bedeutet im Klartext: Antidepressiva wirken schneller, wenn zusätzlich der Mangel an Vitamin B₁ ausgeglichen wird.

Mangelscheinungen

- Thiaminmangel führt zu neurologischen Symptomen und Störungen im Kohlenhydratstoffwechsel bis hin zum Krankheitsbild der Beri-Beri bei schwerem Thiaminmangel, welches u. a. durch Muskel- und Herzschwäche sowie Ödeme (Wassereinlagerung) gekennzeichnet ist.
- Erhöhte Reizbarkeit
- Depressionen

Empfohlene Tagesdosis

Das Linus Pauling Institute empfiehlt 1.2 mg/Tag für Männer und 1.1 mg/Tag für Frauen. Bei einer ausgewogenen Ernährung (Vollkornprodukte, Hülsenfrüchte, Samen, ...) und begrenztem Konsum von Koffein, Nikotin, Zucker und vor allem Alkohol sollten diese Werte erreicht werden und somit kein Thiaminmangel entstehen.

Quellen:

<https://lpi.oregonstate.edu/mic/vitamins/thiamin>

<https://www.meinwegausderangst.de/vitamine-gegen-depressionen/>