



## BIOTIN - HÅRAVFALL & TUNNARE HÅR

**Biotin** är ett vattenlösligt vitamin och är en del av B-vitamin familjen. Det är också känt som vitamin H, eller vitamin B7.

Din kropp behöver biotin för att omvandla vissa näringsämnen till energi. Vitamin-B spelar också en viktig roll för din hårhälsa, din hud och dina naglar.

Om du inte får i dig tillräckligt med **biotin** så kan du tappa hår och få fjällande, röda utslag runt kroppsöppningar (ögon, näsa och mun, etc.).

En brist är dock sällsynt. I de flesta fall är biotinet du får i dig från din kost tillräckligt för att du ska kunna skörda de hälsofördelar som vitaminet erbjuder.

Fortsätt läsa för att ta reda på hur man lägger till biotin i kosten, vad du ska leta efter i ett kosttillskott med biotin, möjliga biverkningar och mer.

## BIOTIN OCH KERATIN

**Keratin** är det grundläggande protein som bygger upp ditt hår, din hud och dina naglar. Det är tydligt att biotin förbättrar kroppens "keratin-infrastruktur".

**Keratin** finns också i dina inre organ och körtlar. Keratin är ett skyddande protein.

**Keratin** kan komma från fjädrar, horn och ull från olika djur och användas som ingrediens i hårprodukter och **kosttillskott**. Eftersom keratin är den strukturella byggstenen i ditt hår, så kan ett **keratintillskott**, hårprodukter och hårbehandlingar med keratin hjälpa till att stärka ditt hår och få det att se friskare ut.

## DAGLIGT REKOMMENDERAT INTAG

Det finns inga nordiska rekommendationer för hur mycket **biotin** vi behöver. En blandad kost ger i genomsnitt 40 mikrogram biotin per dag. Biotinbrist förekommer i regel inte hos den europeiska befolkningen. Baserat på genomsnittsintaget och avsaknaden av brist har den europeiska myndigheten för livsmedelssäkerhet, Efsa, fastställt att ett tillräckligt intag av **biotin** är 40 mikrogram per dag.

## NÅGRA UNDERLIGGANDE ORSAKER TILL BIOTINBRIST

- Graviditet och amning
- Långvarig användning av vissa mediciner, ex långvarigt intag av antibiotika
- Ett högt alkoholintag
- En hög konsumtion av råa äggvitor
- Rökning

Problem med upptaget av näringsämnen i tarmarna, eller allvarliga matsmältningstörningar som Crohns sjukdom\*, celiaki (glutenintolerans) eller läckande tarmsyndrom.

*\*Crohns sjukdom är en inflammatorisk sjukdom i mag-tarmkanalen. Vanliga symtom är diarré, magknip efter att ha ätit och att minska i vikt.*

## BIOTINRIKA LIVSMEDEL

Du får förmodligen redan i dig den dagliga rekommenderade mängden **biotin** från maten du äter. Men om du vill öka ditt intag ännu mer så kan du lägga till mer biotinrika livsmedel till din kost eller inta ett kosttillskott med biotin.

## LIVSMEDEL RIKA PÅ **BIOTIN**

- Lever och njure
- Äggula
- Nötter, såsom mandel och valnötter
- Jordnötter
- Sojaböner och andra baljväxter
- Fullkornsprodukter
- Bananer
- Blomkål
- Svamp

Om du inte tror att du får tillräckligt med biotin från din kost, eller om du bara vill öka din dos, kosttillskott kan vara ett alternativ.

## ANDRA FÖRDELAR MED **BIOTIN**

Även om mer forskning behövs för att bedöma dess effekter för ökad hårväxt, så har biotin flera beprövade fördelar.

Till exempel är biotin ett av flera B-vitaminer som gynnar en hälsosam ämnesomsättning. Biotin omvandlar glukos från kolhydrater till energi i kroppen och hjälper aminosyror att utföra normala kroppsfunktioner.

#### **Andra fördelar som biotin har:**

- Minska inflammation
- Förbättra kognitiv funktion
- Hjälpa till att sänka blodsockret hos personer med diabetes
- Öka HDL det "bra" kolesterolet och minska LDL det "dåligt" kolesterolet

## **RISKER MED ETT FÖR HÖGT INTAG AV [BIOTIN](#)**

Att lägga till mer biotinrika livsmedel i kosten medför inga risker. Biotin har inga kända interaktioner, men du bör ändå dubbelkolla med din läkare om du intar ett kosttillskott med biotin och samtidigt intar annan medicinering (för att få bekräftat att det går bra att inta biotin med just din medicinering).

En annan viktig sak att känna till: om du ska lämna ett [blodprov](#)/göra en [blodanalys](#), och du intar ett kosttillskott med biotin (vitamin B7), så bör du sluta med det minst en vecka innan provtagning, då det påverkar analys svaren. Läkemedelsverket har konstaterat följande: [Blodprover](#) från patienter som tar extra biotin kan innehålla så mycket av ämnet att det kan påverka testerna och orsaka felaktiga resultat. Det kan leda till att patienten inte behandlas för sin sjukdom eller får fel behandling.

Biotin är ett vattenlösligt vitamin, så eventuell extra biotin i kroppen kommer att spola ut genom urinen. Detta gör en potentiell överdos osannolik.

Om du får ovanliga eller oväntade hudutslag efter att ha ökat ditt biotinintag, kontakta omedelbart din läkare. I sällsynta fall är detta ett tecken på biotinöverdos.

#### **Din läkare bör då kontrollera följande för att bekräfta en överdos:**

- Låga nivåer av vitamin C
- Låga nivåer av vitamin B6 (pyridoxin)\*
- Höga blodsockernivåer
- Minskad insulinproduktion

*\*Högst halter av vitamin B6 finns i animaliska livsmedel som kött, fågel, korv, ägg och mjölkprodukter. Men även potatis, spannmål, bär och matbröd är goda källor till vitamin B6.*

*För den som inte äter mjölkprodukter är det viktigt att hitta en annan källa till vitamin B6. Vitamin B6 finns i till exempel frukostflingor av fullkorn, fullkornsbröd, potatis, baljväxter, gröna bladgrönsaker, frukt, bär, mandel, vetegroddar och sesamfrön.*

## **HUR LÅNG TID TAR DET INNAN DU SER RESULTAT AV ATT INTA ETT KOSTTILLSKOTT MED [BIOTIN](#)?**

De flesta människor kommer inte att se några märkbara fördelar förrän de har ökat sitt intag i flera månader. För bästa resultat bör du vara konsekvent i ditt intag av ett kosttillskott med [biotin](#).

Om du ökar ditt intag genom mat måste du äta flera biotinrika livsmedel dagligen för att faktiskt inta tillräckligt med biotin för att se någon skillnad.

Även om forskningen är begränsad, så tyder studier på att resultat kan ses efter cirka 90 dagar [\(1\)](#).

Detta inkluderar en ökning av hårtillväxt och ett mer glänsande hår. Det man tror är att ju längre du konsumerar en högre dos med biotin, desto bättre blir dina resultat.

## HÅRAVFALL OCH TUNNARE HÅR - [BLODANALYS](#)

Om du upplever att håret blivit tunnare eller att du tappat mer hår, så kan biotin hjälpa till med återväxten. Det finns viss forskning som tyder på att ett ökat biotinintag kan förbättra den totala hårkvaliteten, inklusive hårets tjocklek och glans.

Tror du att ditt [håravfall och/eller tunnare hår](#) beror på något annat, så kan du börja med att göra en [blodanalys](#). En [blodanalys](#) kan visa om du har brist på vissa vitaminer och mineraler, eller om ditt håravfall beror på hormonella orsaker.

**Skribent:** Natalie Rovaniemi, näringsfysiolog/nutritionist med en magisterexamen i nutrition - VD och grundare av Celloptimum

