



## BIOTIN - HUD & HÅR

### BIOTIN ÄR SKÖNHETENS VITAMIN FÖR HÅR, HUD OCH NAGLAR

Biotin fungerar som ett koenzym i kroppen som behövs för metabolismen av fettsyror, aminosyror och glukos. Det betyder att när vi äter mat som innehåller fett, proteiner och kolhydrater, måste biotin – även kallad vitamin B7 – finnas närvarande för att omvandla och använda dessa näringsämnen. Våra kroppar får då den energi den behöver för att utföra fysiska aktiviteter, för korrekt psykologisk funktion och för tillväxt.

Biotin bidrar till ett ungt och attraktivt utseende eftersom detta vitamin spelar en viktig roll för att upprätthålla ett **friskt hår, naglar och hud**. I själva verket får biotin ibland smeknamnet vitamin H, som härrör från de tyska orden "Haar och Haut", som betyder "hår och hud."

**Men fungerar biotin för att ge en ökad hårtillväxt?** Tunnare hår är ett symptom som är bundet till biotinbrist. Vitamin B7/biotin förekommer ofta i ingredienslistan på skönhetsprodukter för hår och hud, även om det inte absorberas särskilt bra genom huden. Viss forskning tyder på att du får ut mest av biotinets fördelar om vitaminet intas via maten eller via kosttillskott.

Vad är då de bästa källorna för att få i sig biotin via kosten? Livsmedel som kött, ägg, avokado, blomkål, bär, fisk, baljväxter och svamp.

### VAD ÄR BIOTIN?

Biotin, eller vitamin B7, är ett vattenlösligt vitamin som är en del av vitamin B-komplexet – en grupp viktiga näringsämnen som behövs för friska metaboliska, nerv- och matsmältnings- och kardiovaskulära funktioner.

En brist på vitamin B7/biotin är sällsynt i länder där människor i allmänhet konsumerar tillräckligt med kalorier och en varierad kost.

## PRODUKTER SOM INNEHÅLLER BIOTIN

Produkter som innehåller biotin är en trend bland konsumenter som vill ha längre, friskare hår och naglar. Om du vill ta ett biotintillskott för detta ändamål eller för andra hälsoförbättringar har du flera alternativ, till exempel: kosttillskott med biotin, kosttillskott som innehåller biotin tillsammans med andra B-vitaminer, hudvårdsserum och lotioner som innehåller biotin och hårvårdsprodukter som innehåller biotin.

**Vitamin B7/biotin finns som en del av kosttillskott med vitamin-B komplex, som inkluderar ett komplett spektrum av alla B-vitaminer:**

- Vitamin B1 – tiamin
- Vitamin B2 – riboflavin
- Vitamin B3 – niacin
- Vitamin B5 – pantotensyra
- Vitamin B6 – pyridoxin
- Vitamin B7 – biotin
- Vitamin B9 – folsyra
- Vitamin B12 – kobalamin

Tillsammans hjälper B-vitaminkomplexet aktivitet i den kroppsliga metabolismen, hjärnfunktioner, nervsignaler och många andra viktiga dagliga funktioner. B-vitaminerna arbetar också med varandra, så att ta ett vitamin-B komplex är alltid det bästa sättet att säkerställa att du får bästa möjliga resultat.

## HJÄLPER BIOTIN FÖR ATT FRÄMJA HÅRTILLVÄXT?

Det finns vissa bevis som tyder på att biotin kan vara till hjälp, även om forskning fokuserad på biotin för **hårhälsa och hudförnyelse** är begränsad och något bristfällig. Vi vet att biotin hjälper till att bygga proteiner som behövs för att upprätthålla ungdomligt hår och hud, inklusive proteinet **keratin**.

## NÅGRA AV BIOTINETS FÖRDELAR

**Biotin/vitamin B7 supportar en hälsosam metabolism**

**Biotin reglerar genuttryck som är kritiska för att utföra metabolismens funktioner. Vitamin B7, tillsammans med andra B-vitaminer, behövs för att**

## **omvandla maten du äter till användbar energi som stödjer en hälsosam metabolism. Vitamin B7 gör detta på flera sätt:**

- Biotin omvandlar glukos från kolhydrater och sockerkällor till användbart "bränsle" som är den energikälla som kroppen föredrar.
- Vitaminet hjälper kroppen att använda aminosyror från proteiner för att utföra flera kroppsfunktioner.
- Biotin aktiverar fettsyror från fettinnehållande livsmedel som oljor eller fett från animalier.
- Utan tillräckligt med vitamin B7 i kroppen kan symtom som en långsam metabolism visa sig som låga energinivåer, trötthet, viktökning, matsmältningsproblem, möjlig utveckling av diabetes, aptitförändringar, dåligt humör och mer.
- Bara när kroppen kan använda näringsämnen från maten för energi kommer normal, hälsosam metabolisk aktivitet att äga rum. Vitamin B7 förbättrar också metabolism och användning av glukos, vilket ger ett visst skydd mot insulinresistens, typ 2-diabetes.

## **BIOTIN KAN FÖRBÄTTRA GLUKOSINTOLERANS OCH HJÄLPA TILL ATT BALANSERA BLODSOCKRET**

Vitamin B7/biotin, särskilt när det kombineras med krom, har visat sig hjälpa till att sänka blodsockret hos personer med diabetes. Biotin gynnar blodsockernivåerna eftersom det underlättar insulinets aktivitet, vilket är det avgörande hormonet som krävs för att återföra blodsockret till ett balanserat tillstånd. Bättre insulinrespons hjälper till att minska stora obalanser i blodsockernivåerna, vilket kan leda till typ 2-diabetes, viktökning och olika former av metaboliskt syndrom.

Biotin minskar uttrycket av enzymer som stimulerar glukosproduktionen i levern, därför frigörs mindre socker i blodomloppet. Av denna anledning har vitamin B7-brist kopplats till nedsatt glukostolerans och minskat utnyttjande av glukos, som är riskfaktorer för diabetes. Vitamin B7 kan också bidra till att minska symtomen på befintliga fall av diabetes, inklusive nervsmärta.

## **BIOTIN FRÄMJAR OCH UNDERHÅLLER FRISKT HÅR, HUD OCH NAGLAR**

Vitamin B7 behövs för en hälsosam hud, hår och naglar, så när någon upplever en vitamin B7-brist kan symtomen visa sig som tunt och sprött hår, eller som torr och irriterad hud. Att äta livsmedel rika på biotin kan hjälpa till att vända ev. brist på vitaminet och supportera produktionen av proteiner och enzymer som behövs för hårtillväxt.

Biotin har visat sig bidra till att minska håravfall hos vuxna och förbättra proteinsyntesen och "infrastrukturen" för proteinet [keratin](#), som är ett protein som utgör hår, hud och naglar. Forskningen visar även att brist på andra näringsämnen, som zink, selen och järn, också kan orsaka ett tunnare hår, för att inte tala om att många hälsotillstånd som hormonell obalans/endokrina störningar kan vara en annan orsak.

Något viktigt att notera är att även om biotin ingår i många kosmetiska ansiktskrämer, hårinpackningar och andra skönhetsprodukter, verkar det vara

mycket effektivare när det intas och verkar inifrån och ut, snarare än att det appliceras topiskt och verkar utifrån och in.

## **BIOTIN BEHÖVS FÖR ATT BYGGA OCH REPARERA VÄVNADER OCH MUSKLER**

Biotinets fördelar inkluderar att hjälpa tillväxt och underhåll av kroppsvävnader, inklusive att hjälpa till att reparera och bygga muskler. När vävnad eller muskler bryts ner, så hjälper vitamin B7 till att bygga tillbaka styrkan hos muskler och vävnader som leder till tillväxt.

B-vitaminer hjälper också till att minska inflammation som kan leda till muskel- eller ledvärk, smärta eller rörelseproblem.

## **NÅGRA UNDERLIGGANDE ORSAKER TILL BIOTINBRIST**

- Graviditet
- 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 matsmältningsstörningar som Crohns sjukdom, celiaki eller läckande tarmsyndrom.

## **LIVSMEDEL RIKA PÅ BIOTIN (VITAMIN B7)**

Det finns faktiskt åtta olika former av biotin, men bara en förekommer naturligt – den typ som finns i livsmedel. Denna typ kallas "D-biotin" och tros vara den enda typen som har full vitaminförmåga. Detta är ett annat exempel på varför det alltid är bäst att få dina vitaminer och mineraler från livsmedel när det är möjligt, eftersom de innehåller näringsämnen precis som naturen gjort dem för att kroppen ska kunna använda dem optimalt.

År 2004, när forskare undersökte 51 olika livsmedel för att identifiera hur mycket biotin som var tillgängligt, fann de ett brett utbud av varierande biotinnivåer i varje livsmedel. Av dessa skäl listar inte myndigheter mängden biotin som finns i vanliga livsmedel. Men enligt studier var livsmedlen nedan några av de högsta som testades på biotinmängden, även om mängden biotin för varje livsmedel fortfarande varierar ganska mycket.

## **LIVSMEDEL SOM ÄR RIKA PÅ BIOTIN**

- Lever
- Ägg
- Lax
- Ost
- Avokado
- Hallon

- Blomkål
- Fullkornsbröd

Dessutom anses andra bär, svamp och andra fiskarter vara bra källor till biotin.

Intressant nog finns vitamin B7 enbart i äggulan och finns inte alls i äggvitan. Vissa rapporter har visat att de som plockar bort äggulan inte bara missar B-vitaminer när de bara äter äggvitan, utan att äggvitan faktiskt har förmågan att utarma effekterna av B-vitaminerna – eventuellt till och med skapa en vitamin B7-brist, om den äts rå.

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

