

Vízben oldódó vitamin, melyből egy 70 kilós ember napi szükséglete 10 milligramm (mg); de számolhatunk úgy is, hogy 240 kcal (1000 kJ) energia elfogyasztásához 0,8-1,2 mg pantoténsav bevitele tanácsos. Kulcsszereplője az energiahordozó tápanyagok (elsősorban a zsír és a szénhidrátok) lebontásának. Befolyásolja a haj növekedését és színét (gátolja az őszülést), a hámrétegek felépítését, elősegíti a sejtépítést, az izomnövekedést, valamint az idegek normatív működését. Hiánya esetén étvágytalanság, fáradtság, vérszegénység, rosszkedv, hajhullás, bőr-, gyomor- és idegrendszeri panaszok, ideggyulladás jelentkezhet. Optimális hasznosulásához a többi B-vitaminra, A- és C-vitaminra, valamint káliumra is szükség van. Felszívódását az alkohol és az antibiotikumok rontják.

**A legtöbb pantoténsavat 100 grammra vonatkoztatva a következő élelmianyagok tartalmazzák:**

rebarbara 84,0mg, élesztő 20,0mg, sertésmáj 6,79mg, marha- és borjómáj 2,08mg, csiperkegomba 2,06mg, szójakészítmények 1,8mg, tojás 1,6mg, lencse 1,36mg, brokkoli 1,3mg, mangold 1,17mg, szárazbab 0,97mg, csirkehús 0,96mg, pulykahús 0,84mg, petrezselyem 0,83mg