

Vitamine und ihre Bedeutung:

Vitamin A1 (Retinol) – essentiell, fettlöslich

- für Zellwachstum und Immunsystem wichtig, Bestandteil der Netzhaut im Auge, daher für das Sehen eine große Bedeutung

Vorkommen: Milchprodukte, Eier, Leber - Orangen, Karotten, Spinat, Broccoli, Grünkohl, Peperoni und Kürbis enthalten Beta-Karotin, die Vorstufe des Vitamin A (wird dann bei Bedarf in Retinol umgewandelt)

Vitamin B1 (Thiamin) – wasserlöslich, hitzeempfindlich

- am Energiestoffwechsel und Funktion des Nervensystems beteiligt, durch ständigen Verbrauch ist eine tägliche und ausreichende Zufuhr wichtig, kann beim Kochen zerstört werden, Enzyme in rohem Fisch können Thiamin im Körper abbauen und vernichten

Vorkommen: Haferflocken, Hefe, Nüsse, Vollkornprodukte, Weizenkeime und mageres Fleisch

Vitamin B2 (Riboflavin) – lichtempfindlich, hitzeresistent

- wie Vitamin A1 am Zellwachstum beteiligt und spielt im Stoffwechsel eine große Rolle.

Vorkommen: Milchprodukte, Broccoli, Spargel, Spinat, Vollkornprodukten, Eier, Muskelfleisch

Vitamin B3 (Niacin)

- wichtiger Bestandteil von Enzymen, die im Stoffwechsel von Kohlenhydraten, Fetten und Eiweißen eine große Bedeutung haben, wichtig für die Regeneration der Nerven, Haut und Muskulatur.

Vorkommen: Fisch, Fleisch, Pilze, Milchprodukte, Vollkornprodukte, Bierhefe, Kartoffeln, Aprikosen

Vitamin B5 (Pantothensäure) - wasserlöslich

- am Auf- und Abbau von Kohlenhydraten, Fetten u. Eiweißen beteiligt, spielt im Stoffwechsel eine große Rolle

Vorkommen: Vollkornprodukte, Eier, Reis, Obst, Gemüse, Milch, Innereien.

Vitamin B6 (Pyridoxin)

- aus Pyridoxin wird ein Enzym gebildet, welches im Stoffwechsel der Aminosäuren eine große Rolle spielt, Einfluß auf die Funktionen des Nerven- und Immunsystems

Vorkommen: in fast allen Lebensmitteln, besonders gute Quellen sind Kohl, grüne Bohnen, Linsen, Feldsalat, Kartoffeln, Vollkornprodukte, Avocado, Bananen, Milchprodukte, Geflügel

Vitamin B9/ B11 (Folsäure) – essentiell, licht- und hitzeempfindlich

- vorrangig für die DNA- Replikation, spielt daher während der Schwangerschaft eine sehr große Rolle. In westlichen Industrieländern zählt Folsäuremangel zu den häufigsten Vitamin- Mangelerscheinungen.

Vorkommen: Vollkornprodukte, Spinat, Rote Beete, Brokkoli, Karotten, Tomaten, Spargel, Rosenkohl, Nüsse

Vitamin B12 (Cobalamin) – lichtempfindlich, hitzestabil

- wichtig für Zellteilung, Blutbildung und Funktionen des Nervensystems , wird gebildet durch Mikroorganismen, die unter anderem im Darm vorkommen oder über Milchsäuregärung in Gemüse.

Vorkommen: Sauerkraut, saure Bohnen, Salzgurken, Oliven, Algen, alle tierischen Produkte

Vitamin C (synthetisch hergestellt: Ascorbinsäure) – hitze- und lichtempfindlich

- Antioxidans, schützt Körper vor freien Radikalen, an Bildung von Kollagen beteiligt, kann beim Kochen und Lagerung zerstört werden

Vorkommen: reifes Obst u. Gemüse, Zitrusfrüchte, Sanddorn, Hagebutte, Grünkohl, Broccoli, Blumenkohl, Kraut

Vitamin D (Calciferol) – hitzestabil bis 140 Grad

- Förderung von sowohl Calciumaufnahme aus der Nahrung als auch Calciumeinlagerung in den Knochen, am Knochenaufbau beteiligt, beeinflusst Funktionen der Nieren, Nebenschilddrüsen und des Darms, unser Körper kann es selber aus Cholesterin herstellen, braucht dafür jedoch eine ausreichende UV- Bestrahlung der Haut.

Vorkommen: Fisch, Eier, Milch, Butter, kann beim Braten zerstört werden

Vitamin E (auch: Tocopherol) - fettlöslich

- Bestandteil tierischer Zellmembranen, wird von photosynthetisch aktiven Pflanzen u. Organismen gebildet, Funktion eines Antioxidants, Steuerung der Keimdrüsen, „Fruchtbarkeits- Vitamin“

Vorkommen: Sojaprodukte, Weizenkeimöl, Sonnenblumenöl, Olivenöl

Vitamin H (Biotin, Vitamin B7) - wasserlöslich

- spielt im Stoffwechsel eine große Rolle, Zellwachstum, Herstellung von Blutzellen, Gewebe und Hormonen

Vorkommen: Eigelb, Leber, Erdnüsse, Tomaten, Hefe, Haferflocken und Reis sind bekannte Lieferanten

Vitamin K (Phyllochinon) – fettlöslich, hitzestabil, lichtempfindlich

- vorrangig an Blutgerinnung, Knochenstoffwechsel und Zellwachstumsregulierung beteiligt

Vorkommen: Kohl, Spinat, Kohlrabi, Salat, Milchprodukte, Eier, Fleisch