

Vitamine Übersicht

Vitamin	Kategorie	Beschreibung
Vitamin A (Retinol)	Funktion	Wichtig für die Augen, das Wachstum, die Bildung von Haut und Schleimhäuten, die Fortpflanzung und die Herstellung des Hormons Testosteron, das körpereigene Abwehrsystem (Immunsystem), die Entwicklung des Mutterkuchens (Plazenta), die Entwicklung des Embryos
	Quelle	Retinol: Tierische Produkte wie Leber, Fisch, Milchprodukte und Eier, Carotin: gelben, roten oder orangefarbenen Früchten und Gemüsesorten z.B. Karotten, Paprika, Aprikosen, Kirschen, Grapefruits, Tomaten, Rote Bete, Spinat, Fenchel, Brokkoli, Petersilie, Feldsalat, Fenchel usw.
	Mangelerkrankung	Nachtblindheit, Appetitlosigkeit, Wachstumsstörungen, Gewebeschäden, Infekte, Atemwegs- und Durchfallerkrankungen, Austrocknen des äußeren Auges
Vitamin D (Calciferol)	Funktion	Stärkt Knochen, Zähne und das Immunsystem. Reguliert Zellwachstum: Zellschutz
	Quelle	Fettiger Fisch, Eigelb, Milch und Milchprodukte, Rinderleber, Pilze, Sonnenlicht
	Mangelerkrankung	Rachitis, Osteomalazie, Osteoporose
Vitamin E (Tocopherol)	Funktion	Als natürliche Antioxidantien, unterstützt die Abwehrkräfte, schützt Zellen vor Radikalen
	Quelle	Pflanzenöle/-fette: Sonnenblumenöl, Maiskeimöl, Erdnussöl, Margarine, Sojaöl, Erdnussöl, Olivenöl, Mandeln, Haselnüsse, Butter, Leinöl, Kokosnussfett, Pistazien, Avocados, Erbsen, unverarbeitetes Getreide
	Mangelerkrankung	Gewöhnlicherweise in Frühgeborenen, eine ungenügende Aufnahme über den Darm (z.B. bei Fettmalabsorption). Erhöhtes Risiko auf Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Krebs, Muskelschwäche, Blutarmut

Vitamin K	Funktion	Blutgerinnung, Knochenbildung
	Quelle	Grünes Blattgemüse (z.B. Spinat) und Kohlarten (Sauerkraut, Blumen-, Rosen-, Rot- und Grünkohl). Fleisch, Leber und Milch. Weizen, Kopfsalat, Tomaten, Erbsen und Bohnen. Bakterien in unserem Darm
	Mangelscheinung	Erhöhte Blutungsneigung
Vitamin C (Ascorbinsäure)	Funktion	Immunabwehr, Bildung von Bindegewebe und Knochen, Eisenverwertung, Blutbildung
	Quelle	Zitrusfrüchte, Paprika, Beerenfrüchte, Kiwi, Blumenkohl, Tomaten
	Mangelscheinung	Infektanfälligkeit, Leistungsabfall, Zahnfleischprobleme, Wundheilungsstörung, chronische Müdigkeit und Erschöpfung
Vitamin B1 (Thiamin)	Funktion	Ist am Kohlenhydratstoffwechsel beteiligt und wichtig für Schilddrüsenfunktionen und Nerven
	Quelle	z.B. in Erbsen, Haferflocken
	Mangelscheinung	Leistungsausfall, Nervosität, Kopfschmerzen, Herzstörung, Krämpfe, Lähmungen
Vitamin B2 (Riboflavin)	Funktion	Wird für die Bildung des roten Blutfarbstoffes Hämoglobin benötigt und ist gut für Haut und Nagel
	Quelle	In grünem Blattgemüse, Vollkornprodukten, Milchprodukten, Brunnenkresse, Hefe, Milch
	Mangelscheinung	Wachstumstörung, rissige Lippen, Sehstörung
Vitamin B3 (Niacin)	Funktion	Fördert Merkfähigkeit und Konzentration
	Quelle	In Fisch, magerem Fleisch, Hefe, Nüssen, Ribiseln, Zucchini, Hefeprodukten
	Mangelscheinung	Hautprobleme, Verdauungsprobleme, Schwächegefühl, Schlaflosigkeit

Vitamin B5 (Pantothensäure)	Funktion	Verbessert die Abwehrreaktion und fördert die Wundheilung
	Quelle	Brokkoli, Sellerie, Avocado, Karfiol, Weizenkeime, Leber, Gemüse, Hülsenfrüchte, Vollkornprodukte
	Mangelserscheinung	Kribbeln und Taubheit der Zehen, Wundheilungsstörung, Gedächtnisprobleme
Vitamin B6 (Pyridoxin)	Funktion	Ist am Eiweißstoffwechsel und an der Blutbildung beteiligt und schützt vor Nervenschädigungen
	Quelle	Leber, Kiwi, Kohl, Walnuss, Zwiebel, Brunnenkresse, Reis, Bananen, Weizenprodukte, Sojaprodukten, Kartoffeln
	Mangelscheinung	Schuppige Hautausschläge, entzündete Lippen, Kribbeln und Taubheitsgefühle in den Gliedmaßen, Stimmungsschwankungen, Appetitlosigkeit, Müdigkeit
Vitamin B7 (Biotin)	Funktion	Ist gut für Haut, Haare und Nägel und schützt vor Hautentzündungen
	Quelle	Karfiol, Leber, Niere, Grapefruit, Milch, Eier, Nüsse, Spinat, Pilze, Sojaprodukte
	Mangelscheinung	Müdigkeit, Hautveränderung, Zungenbrennen, Durchfall, Blutarmut
Vitamin B9/B11 (Folsäure)	Funktion	Verhindert Missbildungen bei Neugeborenen, gut für die Haut
	Quelle	Leber, Weizenkeime, Kürbis, dunkelgrünes Gemüse, Blattsalate
	Mangelscheinung	Muskelschmerzen, Erschöpfung, Hörverlust, psychische Störung
Vitamin B12 (Cobalamin)	Funktion	Spielt für Wachstum, Zellteilung und Blutbildung eine Rolle. Ist wichtig für die Verwertung von Fett, Eiweiß und Kohlenhydraten
	Quelle	Fleisch, Fisch, Milch, Eier, Sauerkraut, Leber, Herz, Nieren
	Mangelscheinung	Müdigkeit, Nervöse Störung, Blutarmut

Wasserlösliche Vitamine: C,B Fettlösliche Vitamine: A,D,E,K