

# VITAMINE

## FETT- VS. WASSERLÖSLICH

Fettlösliche Vitamine können nur dann gut aufgenommen werden, wenn sie mit fetthaltigen Lebensmitteln kombiniert werden (z.B. Karotten in Öl dünsten). Die meisten fettlöslichen Vitamine kann der Körper speichern. Somit ist eine Überdosierung möglich.

Wasserlösliche Vitamine können nicht langfristig im Körper gespeichert werden, sie müssen also regelmäßig aufgenommen werden. Eine Überdosierung ist daher kaum möglich. Überschüssige Vitamine werden mit dem Urin ausgeschieden. Werden Lebensmittel mit wasserlöslichen Vitaminen lange gelagert, gekocht oder gewaschen, verlieren sie einen Großteil der Vitamine. Sie sollten also möglichst frisch und roh verzehrt oder unter Dampf gegart werden.

## FETTLÖSLICHE VITAMINE

### A

#### Retinol, Retinal, Retinsäure

- Provitamin (Vorstufe des Vitamins): Beta-Carotin  
→ Überdosierung kaum möglich

Funktion:

- Produktion von Testosteron und Spermien
- Sehkraft
- gesunde Knochen, Zähne und Knorpel
- Aufbau der Plazenta und Wachstum des Fötus
- Aufbau der Haut und Regeneration

Vitamin A-Lieferanten:

- Leber
- Käse

Provitamin A-Lieferanten:

- Karotten
- Spinat
- Rote Paprika
- Tomaten
- Aprikosen

### D

#### Cholecalciferol

Funktion:

- fördert positive Stimmung
- Immunsystem
- Knochen
- Muskeln
- Herz-Kreislauf-System
- Gehirnnervenzellen

Vitamin D-Lieferanten:

- Hering
- Makrele
- Eier
- Lebertran
- Sonne

Die Einnahme von Vitamin D-Präparaten kann sinnvoll sein, sollte jedoch ärztlich abgeklärt werden.

### K

#### Phyllochinon, Menachinon

Funktion:

- Knochen
- Blutgerinnung

Vitamin K-Lieferanten:

- Hühnerfleisch
- Rosenkohl
- Spinat
- Erbsen
- Sauerkraut
- Vollkornprodukte

### E

#### Tocopherole

Funktion:

- Gefäße
- Gedächtnis
- Immunsystem
- Antioxidans

Vitamin E-Lieferanten:

- Öle (z.B. Sonnenblumen-, Distel- und Rapsöl)
- Nüsse
- Sojabohnen
- Süßkartoffeln
- Eier

# WASSERLÖSLICHE VITAMINE

**B1****Thiamin**

Funktion:

- Kondition
- Konzentration
- Nervensystem
- Muskeln
- Kohlenhydratstoffwechsel

Vitamin B1-Lieferanten:

- Vollkornprodukte
- Hülsenfrüchte
- Schweinefleisch

**B3****Niacin**

Funktion:

- Energiestoffwechsel
- Auf- und Abbau von Fettsäuren, Kohlenhydraten und Aminosäuren
- Zellteilung

Vitamin B3-Lieferanten:

- Fleisch
- Fisch
- Innereien
- Gerösteter Kaffee

**B2****Riboflavin**

Funktion:

- Stoffwechsel
- Zellschutz
- Wundheilung
- Blutbildung
- Entgiftung körperfremder Substanzen

Vitamin B2-Lieferanten:

- Eier
- Fleisch
- Milchprodukte
- Getreideprodukte
- Brokkoli

**B5****Pantothensäure**

Funktion:

- Stoffwechsel
- Aufbau von Cholesterin
- Bildung von Steroidhormonen
- Kondition
- Konzentration
- Nervensystem
- Muskeln

Vitamin B5-Lieferanten:

fast alle Lebensmittel, besonders:

- Fleisch
- Fisch
- Vollkornerzeugnisse
- Hülsenfrüchte

**B7****Biotin**

Funktion:

- Blutzellen
- Haut und Haare
- Nervengewebe
- Talgdrüsen
- Stoffwechsel

Vitamin B7-Lieferanten:

- Leber
- Eier
- Hülsenfrüchte
- Getreideprodukte
- Pilze
- Nüsse

**B6****Pyridoxal-Phosphat**

Funktion:

- Produktion des Schlafhormons Melatonin
- Nervensystem
- Blutbildung
- Immunsystem

Vitamin B6-Lieferanten:

- Lachs
- Putenbrust
- Avocado
- Brokkoli
- Feldsalat
- Grüne Bohnen
- Linsen

**B12****Cobalamin**

Funktion:

- Bildung der roten Blutkörperchen
- Nervenzellen im Rückenmark
- Psyche
- Zellteilung
- Abbau von Fettsäuren

Vitamin B12-Lieferanten:

- Eier
- Fleisch
- Fisch
- Leber
- Innereien
- Milchprodukte

! Bei einer rein pflanzlichen Ernährung ist es wichtig, Vitamin B12 ergänzend einzunehmen.

**B9****Folsäure**

Funktion:

- Zellteilung und Wachstum
- Bildung der weißen und roten Blutkörperchen
- Aminosäurestoffwechsel
- Vermehrung des Erbguts
- Eisen- und Vitamin B12-Stoffwechsel

Vitamin B9-Lieferanten:

- Grünes Blattgemüse
- Tomaten
- Vollkornprodukte
- Eier
- Sojabohnen
- Weizenkleie
- Leber

**C****Ascorbinsäure**

Funktion:

- Immunsystem
- Knochen und Knorpel
- Aufnahme von Eisen
- Antioxidans
- Bindegewebe
- Wundheilung

Vitamin C-Lieferanten:

- Rote Paprika
- Grünkohl
- Brokkoli
- Hagebutten
- Acerolakirschen
- Zitrus- und Sanddornfrüchte