

VITAMINE

und ihre wichtigsten Funktionen und Vorkommen

Fettlösliche Vitamine		
	Wichtig für:	Vorkommen
Vitamin A	Wachstum, Haut, Sehvorgang	Aprikosen, Karotten, Spinat, Grünkohl, Rinderleber, Grüne Bohnen, Brokkoli, Eigelb, Butter, Margarine
Vitamin D	Knochenaufbau	Fettfisch, Champignons, Kalbfleisch, Lebertran, Eigelb, Butter, Margarine
Vitamin E	Radikalfänger, Abwehrsystem	Weizenkeime, Sojabohnen, Sonnenblumen-, Weizenkeim-, Maiskeimöl, Margarine
Vitamin K	Blutgerinnung	Blumenkohl, Grüngemüse, Tomaten, Leber, Fleisch

Hier die Eselsbrücke für die fettlöslichen Vitamine: **E De K A ...**

Wasserlösliche Vitamine		
	Wichtig für:	Vorkommen
Vitamin B1	Nervensystem, Steuerfunktion des Stoffwechsels	Vollkornprodukte, Leber, Hülsenfrüchte, Kartoffeln, Schweinefleisch, Scholle, Thunfisch
Vitamin B2	Saustofftransport, Eiweißstoffwechsel, Haut	Milch und Milchprodukte, Fleisch, Vollkornprodukte, Seefische, Eier
Niacin	Stoffwechsel	Fleisch, Fisch, Getreide, Nüsse, Eier, Kartoffeln, Champignons, Karotten
Vitamin B6	Eiweißstoffwechsel, Blutbildung	Bananen, Fleisch, Fisch, Vollkornprodukte, Hülsenfrüchte, grüne Bohnen, Kartoffeln, Linsen, Weizenkeime, Sojabohnen
Folsäure	Zellbildung, Wundheilung, Blutgerinnung	Grüngemüse, Tomaten, Kohlrarten, Spinat, Gurke, Milch und Milchprodukte, Vollkornprodukte, Kartoffeln, Leber, Fleisch, Weizenkeime, Sojabohnen, Orangen, Weintrauben
Pantothensäure	Stoffwechsel	Leber, Muskelfleisch, Fisch, Milch, Vollkornprodukte, Hülsenfrüchte
Biotin	Haut, Immunsystem	Leber, Eigelb, Sojabohnen, Nüsse, Haferflocken, Spinat, Champignons
Vitamin B 12	Blutbildung	Leber, Muskelfleisch, Fisch, Eier, Milch, Käse, Sauerkraut
Vitamin C	Abwehrkraft, Radikalfänger, Aufbau von Bindegewebe	Zitrusfrüchte, Erdbeere, Kiwi, schwarze Johannisbeere, Paprika, Kartoffeln, Rosenkohl, Tomaten, Kohlrabi, Feldsalat, Kresse, Leber