Vitamine (Übersicht)

	wissenschaftlicher Name	verantwortlich für	Bedarf	Zufuhr durch
Vitamin A	Retinol	• Knochen- / Zahnwachstum • unterstützt Bildung von Haut und Haaren	1 mg pro Tag	• Milchprodukte • Gemüse • Salat • Leber • Aprikosen
Vitamin E	Tocopherol	• schützt Vitamin A • Schutz der ungesättigten Fettsäuren vor Zerstörung durch Sauerstoff • Bildung von roten Blutkörperchen	12 – 20 mg pro Tag	• Getreidekeime • Samen • Nüsse • Sojabohnen • Hülsenfrüchte • Pflanzenöle • Gemüse
Vitamin D	Calciferol	• Einbau von Calcium und Phosphor in Knochen und Zähnen (bei Kindern) • gesundes Wachstum	bei Erwachsenen nicht erforderlich	• Eigelb • Butter • Leber • Fisch • Milch
Vitamin K		• Blutgerinnung	65 mg	• Gemüse • Schweineleber • Geflügelleber • Spinat
Vitamin B1	Thiamin	• Energieverwertung im Kohlenhydratstoffwechsel • Funktion der Nieren • Funktion der Muskulatur	1,3 mg pro Tag	• Milch • Getreidekorn • Hülsenfrüchte • Sojabohnen • Bierhefe • Vollkornprodukte • Schweinefleisch • Kartoffeln • Naturreis
Vitamin B2		• Zellmembranfunktion • Sehvorgang • rascher Heilungsprozeß	1,7 mg pro Tag	• Bierhefe • pflanzliche Nahrungsmittel • tierische Nahrungsmittel • Blattgemüse • Fleisch • Milchprodukte

Vitamin B3		• Sauerstofftransport • Energiegewinnung		• Fleisch • Fisch • Leber • Eier • Milch • Gemüse • Vollkornprodukte
Vitamin B6		• Stoffwechselvorgänge • Verwertung von Nährstoffen	1,7 mg pro Tag	• Kalbsleber • Fleisch • Fisch • Vollkornprodukte • Lachs • Makrelen • Eigelb • Vollkorngetreide • Reis • Käse • Gemüse • Obst • Avocado • Bananen • Nüsse
Vitamin B12		• Bildung von roten Blutkörperchen • Aufbau von Eiweiß • Aufbau von Nukleinsäuren • Sauerstofftransport	3 mg pro Tag	• Kalbsleber • Hühnerleber • Meeresfische • tierische Nahrungsmittel • Milchprodukte • Eier
Vitamin C	Ascorbinsäure	• Bildung von Kollagen • Bildung von Hormonen	75 – 100 mg pro Tag	• Zitrusfrüchte • Sanddornbeerensaft • Paprikaschoten • Petersilie • Johannisbeeren • Kiwi • Hagebutten • Kalbsleber • Kartoffeln • Sauerkraut

	Niacin	• unterstützt das Nervensystem • unterstütz Funktion der Haut • greift in den Stoffwechsel der Kohlenhydrate, Fette und Proteine ein	17 mg pro Tag	• Leber • Fleisch • Fisch • Pilze • Getreide • Gemüse • Obst • Eier • Milch • Vollkornprodukte
	Pantothensäure	• Coenzym • zentrale Bedeutung im Stoffwechsel	6 mg pro Tag	• Leber • Fleisch • Fisch • Pilze • Getreide • Gemüse • Obst
Vitamin H	Biotin	• Aufbau von Kohlenhydraten und Fetten	30 – 100 mg pro Tag	• Leber • Fleisch • Fisch • Pilze • Getreide • Gemüse • Obst • Eigelb • Nüsse • Sojabohnen • Milch
	Folsäure	• Blutbildung • Zellneubildung	300 mg pro Tag	• Leber • Fleisch • Fisch • Pilze • Getreide • Gemüse • Obst • Vollkornprodukte • Sojabohnen

Downloads

Download “Vitaminübersicht” Vitamine.pdf – Downloaded 571589 times – 23,32 KB