

	wissenschaftlicher Name	verantwortlich für	Bedarf	Zufuhr durch
Vitamin A	Retinol	<ul style="list-style-type: none"> • Knochen- / Zahnwachstum • unterstützt Bildung von Haut und Haaren 	1 mg pro Tag	<ul style="list-style-type: none"> • Milchprodukte • Gemüse • Salat • Leber • Aprikosen
Vitamin E	Tocopherol	<ul style="list-style-type: none"> • schützt Vitamin A • Schutz der ungesättigten Fettsäuren vor Zerstörung durch Sauerstoff • Bildung von roten Blutkörperchen 	12 – 20 mg pro Tag	<ul style="list-style-type: none"> • Getreidekeime • Samen • Nüsse • Sojabohnen • Hülsenfrüchte • Pflanzenöle • Gemüse
Vitamin D	Calciferol	<ul style="list-style-type: none"> • Einbau von Calcium und Phosphor in Knochen und Zähnen (bei Kindern) • gesundes Wachstum 	bei Erwachsenen nicht erforderlich	<ul style="list-style-type: none"> • Eigelb • Butter • Leber • Fisch • Milch
Vitamin K		<ul style="list-style-type: none"> • Blutgerinnung 	65 mg	<ul style="list-style-type: none"> • Gemüse • Schweineleber • Geflügelleber • Spinat

Vitamin B1	Thiamin	<ul style="list-style-type: none"> • Energieverwertung im Kohlenhydratstoffwechsel • Funktion der Nieren • Funktion der Muskulatur 	1,3 mg pro Tag	<ul style="list-style-type: none"> • Milch • Getreidekorn • Hülsenfrüchte • Sojabohnen • Bierhefe • Vollkornprodukte • Schweinefleisch • Kartoffeln • Naturreis
Vitamin B2		<ul style="list-style-type: none"> • Zellmembranfunktion • Sehvorgang • rascher Heilungsprozeß 	1,7 mg pro Tag	<ul style="list-style-type: none"> • Bierhefe • pflanzliche Nahrungsmittel • tierische Nahrungsmittel • Blattgemüse • Fleisch • Milchprodukte
Vitamin B3		<ul style="list-style-type: none"> • Sauerstofftransport • Energiegewinnung 		<ul style="list-style-type: none"> • Fleisch • Fisch • Leber • Eier • Milch • Gemüse • Vollkornprodukte

Vitamin B6		<ul style="list-style-type: none"> • Stoffwechselfvorgänge • Verwertung von Nährstoffen 	1,7 mg pro Tag	<ul style="list-style-type: none"> • Kalbsleber • Fleisch • Fisch • Vollkornprodukte • Lachs • Makrelen • Eigelb • Vollkorngetreide • Reis • Käse • Gemüse • Obst • Avocado • Bananen • Nüsse
Vitamin B12		<ul style="list-style-type: none"> • Bildung von roten Blutkörperchen • Aufbau von Eiweiß • Aufbau von Nukleinsäuren • Sauerstofftransport 	3 mg pro Tag	<ul style="list-style-type: none"> • Kalbsleber • Hühnerleber • Meeresfische • tierische Nahrungsmittel • Milchprodukte • Eier

Vitamin C	Ascorbinsäure	<ul style="list-style-type: none"> • Bildung von Kollagen • Bildung von Hormonen 	75 – 100 mg pro Tag	<ul style="list-style-type: none"> • Zitrusfrüchte • Sanddornbeerensaft • Paprikaschoten • Petersilie • Johannisbeeren • Kiwi • Hagebutten • Kalbsleber • Kartoffeln • Sauerkraut
	Niacin	<ul style="list-style-type: none"> • unterstützt das Nervensystem • unterstütz Funktion der Haut • greift in den Stoffwechsel der Kohlenhydrate, Fette und Proteine ein 	17 mg pro Tag	<ul style="list-style-type: none"> • Leber • Fleisch • Fisch • Pilze • Getreide • Gemüse • Obst • Eier • Milch • Vollkornprodukte
	Pantothensäure	<ul style="list-style-type: none"> • Coenzym • zentrale Bedeutung im Stoffwechsel 	6 mg pro Tag	<ul style="list-style-type: none"> • Leber • Fleisch • Fisch • Pilze • Getreide • Gemüse • Obst

Vitamin H	Biotin	<ul style="list-style-type: none"> • Aufbau von Kohlenhydraten und Fetten 	30 – 100 mg pro Tag	<ul style="list-style-type: none"> • Leber • Fleisch • Fisch • Pilze • Getreide • Gemüse • Obst • Eigelb • Nüsse • Sojabohnen • Milch
	Folsäure	<ul style="list-style-type: none"> • Blutbildung • Zellneubildung 	300 mg pro Tag	<ul style="list-style-type: none"> • Leber • Fleisch • Fisch • Pilze • Getreide • Gemüse • Obst • Vollkornprodukte • Sojabohnen