

VON A BIS K: DIE WICHTIGSTEN VITAMINE IM ÜBERBLICK



Der Begriff „Vitamin“ stammt von dem polnischen Biochemiker Casimir Funk, der 1912 „vita“ (lat. Leben) mit „amin“ (= stickstoffhaltige Verbindung) verknüpfte. Spätere Untersuchungen zeigten allerdings, dass einige Vitamine wie Vitamin A und C nicht stickstoffhaltig und damit gar keine Amine sind.

	FUNKTION	VORKOMMEN
VITAMIN A (Retinol)	wichtig für Sehkraft, Zellwachstum und die Erneuerung der Haut. Als Provitamin Beta-Carotin ein wichtiger Radikalfänger	z. B. in Leber, Fisch, Milchfetten; als Provitamin in Karotten, rotem Paprika, Brunnenkresse
VITAMIN B1 (Thiamin)	ist am Kohlenhydratstoffwechsel beteiligt und wichtig für Schilddrüsenfunktion und Nerven	z. B. in Erbsen, Haferflocken
VITAMIN B2 (Riboflavin)	wird für die Bildung des roten Blutfarbstoffes Hämoglobin benötigt und ist gut für Haut und Nägel	in grünem Blattgemüse und Vollkornprodukten, Milch und Milchprodukten, Brunnenkresse, Hefe
VITAMIN B3 (Niacin)	fördert Merkfähigkeit und Konzentration	in Fisch, magerem Fleisch und Hefe, Nüssen, Ribiseln, Zucchini und Hefeprodukten
VITAMIN B5 (Pantothensäure)	verbessert die Abwehrreaktion und fördert die Wundheilung	in Brokkoli, Sellerie, Avocado, Karfiol, Weizenkeimen, Leber, Gemüse, Hülsenfrüchten, Vollkornprodukten
VITAMIN B6 (Pyridoxin)	ist am Eiweißstoffwechsel und an der Blutbildung beteiligt und schützt vor Nervenschädigungen	in Leber, Kiwi, Kohl, Walnuss, Zwiebel, Brunnenkresse, Reis, Bananen, Weizenprodukten, Sojabohnen, Kartoffeln
VITAMIN B7 (Biotin)	ist gut für Haut, Haare und Nägel und schützt vor Hautentzündungen	in Karfiol, Leber und Nieren, Grapefruit, Milch, Eiern, Nüssen, Spinat, Pilzen und Sojaprodukten
VITAMIN B9/B11 (Folsäure)	verhindert Missbildungen bei Neugeborenen, gut für die Haut	in Leber, Weizenkeimen, Kürbis, dunkelgrünem Gemüse, Blattsalaten
VITAMIN B12 (Cobalamin)	spielt für Wachstum, Zellteilung und Blutbildung eine Rolle	in Fleisch, Fisch, Milch, Eiern, Sauerkraut, in Innereien wie Leber, Herz und Nieren
VITAMIN C (Ascorbinsäure)	wichtigster Radikalfänger und damit das „Zellschutzvitamin“ schlechthin, schützt vor Infektionen und stärkt das Bindegewebe	in Obst (Zitrusfrüchte, Hagebutte, Sanddorn) und Gemüse (Paprika, Brokkoli)
VITAMIN D (Calciferol)	fördert die Aufnahme von Kalzium und Phosphor aus dem Magen-Darm-Trakt und unterstützt als Provitamin D3 das Immunsystem	als Provitamin D3 in Milchprodukten, Eiern, Pilzen und Avocados sowie in fetten Fischen wie Hering oder Lachs
VITAMIN E (Tocopherol)	fängt als Antioxidans (Radikalfänger) die Sauerstoffradikale ab, unterstützt die körpereigenen Abwehrkräfte und schützt die Gefäße vor Ablagerungen	in Pflanzenölen und Nüssen
VITAMIN K	bedeutsam für Blutgerinnung und Knochenaufbau	in grünem Gemüse, Kartoffeln, Eiern, Vollkorn- und Milchprodukten