

## Vitamine: Vorkommen, Wirkung

Vitamin	wichtig für	z.B. vorhanden in
<b>A</b> Retinol fettlöslich	Augen, Haut, Immunsystem, Schleimhäute	Aprikosen, Eier, Karotten, Leber, Lebertran, Milchprodukte, Nieren, Pfirsiche, Rinderleber, Spinat
<b>B1</b> Thiamin wasserlöslich	Abbau von Kohlenhydraten Nervensystem	Bierhefe, Erdnüsse, Fleisch, Geflügel, Hülsenfrüchte, Kartoffeln, Leber, Linsen, Meeresfrüchte, Milch, Nüsse, Vollkornbrot, Weizenkeime
<b>B2</b> Riboflavin wasserlöslich	Eiweißstoffwechsel, Fettstoffwechsel, Haut, Kohlenhydratstoffwechsel, Schleimhäute	Eier, Fisch, Geflügel, Hülsenfrüchte, Käse, Leber, Milch, Milchprodukte, Rinderherz
<b>B3</b> Niazin wasserlöslich	Fettstoffwechsel, Herzfunktion, Kohlenhydratstoffwechsel, Nervensystem	Nüsse, Pilze, Reis, Vollkornprodukte
<b>B5</b> Pantothensäure wasserlöslich	Haar, Haut, Nervensystem, Immunsystem	Bohnen, Eigelb, Erdnüsse, Gemüse, Leber, Orangen, Weizenkeime, Vollkornprodukte
<b>B6</b> Pyridoxin wasserlöslich	Blutbildung, Eiweißstoffwechsel, Nervensystem	Avocado, Banane, Innereien, Lachs
<b>B9</b> Folsäure wasserlöslich	Blutbildung (roten + weiße Blutkörperchen), Zellregeneration	Gemüse (z.B. Spinat), Hefe
<b>B12</b> Cobalamin wasserlöslich	Blutbildung (roten Blutkörperchen)	Ei, Fisch, Fleisch
<b>C</b> Ascorbinsäure wasserlöslich	Bindegewebsbildung, Folsäure und Eisen werden vom Körper nur in Anwesenheit von Vitamin C aufgenommen; Vorbeugung von Erkältungskrankheiten	Gemüse, Obst, speziell: Johannisbeeren (schwarze), Kartoffeln, Kiwi, Paprika
<b>D</b> Calciferol fettlöslich	Knochen (Härtung), Zähne (Mineralisierung)	Butter, Ei, Fischleberöle
<b>E</b> Tocopherol fettlöslich	Umbau von zellschädigenden in weniger gefährliche Substanzen	Sonnenblumenöl, Weizenkeimöl
(H) <b>Biotin</b>	Fettstoffwechsel, Haare, Haut, Nägel, Nerven, Kohlenhydratstoffwechsel	Leber, Milch, Sojabohnen, Weizenkeime
<b>K</b> Phyllochinon fettlöslich	Blutgerinnung	Blattgemüse, Blumenkohl, Eigenproduktion durch Darmbakterien, Salat, Tomaten
<b>Folsäure</b>	Zellregeneration, Bildung roter und weißer Blutkörperchen	Hefe, Gemüse wie z.B. Spinat
<b>Pantothensäure</b>	Eiweißstoffwechsel, Fettstoffwechsel, Hormonbildung, Kohlenhydratstoffwechsel	Blumenkohl, Brokkoli, Fisch, Kalbfleischprodukte, Milchprodukte, Rindfleischprodukte, Vollkornprodukte