






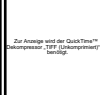







Vitamine: Vorkommen und Eigenschaften

Vitamin		Wirkung	Vorkommen	Mangelercheinungen	Empfindlich gegenüber	Kochverluste
A Retinol	 	fördert Wachstum, Aufbau von Haut und Schleimhaut, unterstützt Resistenz gegen Infektionen in Schleimhäuten, beteiligung am Seevorgang (Sehen im Dunkeln)	Leber, Leberwurst, Eigelb, Butter, Käse	Nachtblindheit, Erblindung, schuppige trockene Haut, Infektanfälligkeit, Wachstumsstörungen	wärme, Licht	20-40%
Beta Carotin (Provitamin A)	 	Vorstufe von Vitamin A, natürliches Antioxidans	gelb-oranges und grünes Obst und Gemüse, (Karotten, Peperoni, Spinat, Grünkohl, Melone, Pfirsich, Aprikose)	Keine spezifischen Mangelkrankheiten	Licht, Luft	-
D (Calciferol)	 	reguliert Calcium-Phosphatstoffwechsel und Aufbau von Knochen und Zähnen	Eigelb, Fisch, Leber, Margarine, Butter	Entkalkung der Knochen, Knochenerweichung: Rachitis	Wärme, Licht, Luft	bis 40%
E (Tocopherol)	 	stabilisiert ungesättigte Fettsäuren, schützt Zellen von Zerstörung durch freie Radikale	pflanzlichen Ölen und Fetten (Weizenkeimöl, Sonnenblumenöl, Getreidekerne, Nüsse, Erdnüsse, Mandeln)	Keine spezifischen Mangelkrankheiten	Wärme, Licht, Luft	10-15%
K (Phytomenadion)	 	Blutgerinnung, Knochenbildung	grünblättriges Gemüse (Kohl, Spinat, Kohlrabi, Kopfsalat, Sauerkraut) Leber, Fleisch, Ei	erhöhte Blutungsneigung	Licht, Luft	bis 5%

Vitamine: Vorkommen und Eigenschaften

B1 (Thiamin)	<small>Zur Anzeige wird der QuickTime™-Codec benötigt.</small>	<small>Zur Anzeige wird der QuickTime™-Codec benötigt.</small>	Nerven, Kohlenhydratstoffwechsel	Schweinefleisch, Leber, Fisch, Kartoffeln, Sojabohnen, Vollkorn, Sonnenblumenkerne	Leistungsabfall, Herzstörungen, Krämpfe, Nervenstörungen (Beri-Beri)	Wärme, Luft	30-80%
B2 (Riboflavin)	<small>Zur Anzeige wird der QuickTime™-Codec benötigt.</small>	<small>Zur Anzeige wird der QuickTime™-Codec benötigt.</small>	Verwertung von Fett, Eiweiss und Kohlenhydraten	Milch, Käse, Fleisch, Gemüse, Vollkorn, Hefe	rissige Lippen und Mundwinkel, Blutarmut (Anämie)	Wärme, Licht	20-75%
B6 (Pyrodoxin)	<small>Zur Anzeige wird der QuickTime™-Codec benötigt.</small>	<small>Zur Anzeige wird der QuickTime™-Codec benötigt.</small>	Eiweissstoffwechsele Nerven	Fleisch, Leber, Fisch, Vollkorn, Reis, Milch, Bananen	Haut-Schleimhautentzündungen, gewisse Formen von Blutarmut (Anämie)	Wärme, Licht	20-40%
B12 (Cobalamin)	<small>Zur Anzeige wird der QuickTime™-Codec benötigt.</small>	<small>Zur Anzeige wird der QuickTime™-Codec benötigt.</small>	Blutbildung (rote und weisse Blutkörperchen), Zellteilung	Lebensmittel tierischer Herkunft wie Fleisch, Leber, Fisch, Eigelb, Milch Käse	Blutarmut (perniziöse Anämie), Nervenschädigungen	Licht, Luft	bis 10%
Biotin	<small>Zur Anzeige wird der QuickTime™-Codec benötigt.</small>	<small>Zur Anzeige wird der QuickTime™-Codec benötigt.</small>	hat Einfluss auf Immunsystem und Fettsäurestoffwechsel, Haut, Haare, Nägel	Eigelb, Leber, Niere, Linsen, Reis, Sojabohnen, Hefe	Hautveränderungen, Haarausfall	Wärme	bis 60%
Folsäure (Folacin)	<small>Zur Anzeige wird der QuickTime™-Codec benötigt.</small>	<small>Zur Anzeige wird der QuickTime™-Codec benötigt.</small>	Blutbildung (rote und weisse Blutkörperchen), Zellteilung (Fötusentwicklung)	Gemüse (Spinat, Kohl, Bohnen, Salat), Milch, Orangensaft, Leber, Hefe	Blutarmut (Anämie), Entwicklungsstörungen beim Fötus	Wärme, Licht, Luft	35-100%
Niacin (Nicotinamid)	<small>Zur Anzeige wird der QuickTime™-Codec benötigt.</small>	<small>Zur Anzeige wird der QuickTime™-Codec benötigt.</small>	Herzfunktion, zentrales Nervensystem (Gehirn), Haut, Energiegewinnung	Fleisch, Fisch, Getreide, Gemüse, Hefe, Pilze, Erdnüsse	Müdigkeit, Appetitverlust, Hautveränderungen (Pellagra)	stabil	bis 20%

Vitamine: Vorkommen und Eigenschaften

Pantothensäure		Steuerfunktion im Gesamtstoffwechsel, Aufbau der Haut, fördert Wundheilung	fast alle Lebensmittel (Fleisch, Gemüse, Milch, Früchte, Vollkorn, Pilze)	schlechte Wundheilung, Müdigkeit, Kopfschmerzen	Wärme	30-50%
C (Ascorbinsäure)	 	verbessert Eisenaufnahme, Bildung von Bindegewebe und Knochen, natürliches Antioxidans, stärkt Immunsystem	alle Früchte (besonders Zitrusfrüchte, Kiwi, Erdbeere), Gemüse, Salat, Kartoffeln	Infektanfälligkeit, Blutungen, schlechte Wundheilung, Leistungsabfall, Skorbut	Wärme, Licht, Luft	30-100%