

Welche Funktionen haben sie? In welchen Nahrungsmitteln sind sie enthalten?

Vitamin	Funktion	Enthalten in
Vitamin A	Augen, Haut/Schleimhäute, Immunabwehr, Fortpflanzung	Karotten, Kohl, Spinat, Leber, Milchprodukte, Eier, Butter
Beta-Carotin	Antioxidanz, Vorstufe von Vitamin A	Gemüse, Obst
Vitamin B1	Energie- und Kohlenhydratstoffwechsel, Nervenzellen, Herzfunktion	Hefe, Vollkornprodukte, Fleisch, Leber, Getreide, Kartoffeln, Reis
Vitamin B2	Energie-, Eiweiß-, Fettsäuren- und Kohlenhydratstoffwechsel, Haut/ Schleimhäute, Hormonproduktion	Hefe, Hülsenfrüchte, Fleisch, Leber, Fisch, Eier, Milchprodukte, Blattgemüse
Vitamin B6	Eiweißstoffwechsel, Energiebereitstellung in der Muskulatur, Hormonsynthese, Nervensystem, Blutbildung	Hefe, Vollkornprodukte, Huhn, Schwein, Fisch, Leber, Niere, Gemüse, Bananen, Kartoffeln, Milch
Pantothensäure	Energiestoffwechsel (Eiweiß, Fett und Kohlenhydrate), Haut, Haare, Wundheilung, Hormone, Blutbildung	Fast alle Lebensmittel
Folsäure	Zellteilung, Wachstum, Blutbildung, Schleimhäute, DNA-Stoffwechsel	Vollkornprodukte, Fleisch, Leber, Milch, Eier, Gemüse (Spinat, Kohl)
Niacin	Energiestoffwechsel (Eiweiß, Fett und Kohlenhydrate), Haut, Nervensystem	Hefe, Fleisch, Leber, Fisch, Milchprodukte, Eier, Kaffee
Vitamin B12	Eiweißstoffwechsel, Blutbildung, Nervensystem, Schleimhäute	Alle tierischen Nahrungsmittel (Leber, Niere, Ei, Milch)
Biotin	Kohlenhydrat-, Eiweiß-, Fettsäure-stoffwechsel, wichtig für Haut, Haare, Nägel	Synthese durch Darmflora, Innereien, Soja, Eigelb
Vitamin C	Immunabwehr, Antioxidativ, Hormonbildung, Bindegewebe (Zähne, Knochen), Wundheilung	Obst (Zitrusfrüchte), Gemüse (Kohl, Paprika, Sauerkraut) Kartoffeln
Vitamin D	Knochen- und Knorpelbildung	Fett, Fisch, Eigelb, Leber, Milch
Vitamin E	Antioxidativ, Blutgerinnung, Entzündungshemmung	Getreidekeime, Vollkornprodukte, Pflanzenöle, Eigelb, Milch, Blattgemüse
Vitamin K	Blutgerinnung, Knochenaufbau	Grüne Gemüse, Fleisch, Eier, Milchprodukte, Getreide