

Vitamintabelle

Vitamin	Wofür ist es wichtig?	erste Mangelanzeigen	Behebung - Zunahme von:
Vitamin A (Retinol)	Augen , Haut, Schleimhäute, Immunsystem	Auftreten von Nachtblindheit , Erblindung, trockene Haut, Infektanfälligkeit, Wachstumsstörungen.	Karotten, Fenchel, Peperoni, Spinat, Grünkohl, Melone, Pflirsich, Aprikose, Kiwi, Pflaume , Butter, Käse, Eigelb, Leber, fettreiche Fische . (Überdosierung möglich)
Vitamin B1 (Thiamin)	Nerven , Schilddrüsen, Kohlenhydratstoffwechsel.	Leistungsschwäche , Herz-/Nervenstörungen , Krämpfe, Mangelkrankheit Beri-Beri.	Vollkornprodukte , Sonnenblumenkerne , Nüsse, Sojabohnen , Hülsenfrüchte , Kartoffeln , Fisch, Schweinefleisch, Leber.
Vitamin B2 (Riboflavin)	Verwertung von Fett, Eiweiss und Kohlehydraten.	Schleimhautentzündungen , risige Lippen , entzündete Augen , brüchige Fingernägel, Blutarmut.	Milch , Käse, Fleisch, Eier, Gemüse, Vollkorn, Hefe, Hülsenfrüchte.
Vitamin B6 (Pyridoxin)	Eiweissstoffwechsel, Nerven , Energiebereitstellung für Muskeln.	Haut- + Schleimhaut- entzündungen , Anämie, Depressionen, Appetitlosigkeit. (Störungen des Zentralnervensystems).	Leber , Fleisch, Fisch, grünes Gemüse, Vollkorn , Bananen , Milch, Reis, Nüsse, Hefe.
Vitamin B12 (Cobalamin)	Blutbildung, Zellteilung, Nervensystem , Regeneration der Schleimhäute .	Gefühlsstörungen , empfindliche Zunge , (Nervenschädigungen), Blutarmut (perniziöse Anämie).	Fleisch, Leber, Eigelb , Milchprodukte , Fisch.
Biotin (Vitamin H)	Haut, Haare, Nägel, Kohlehydrat/Fettstoffwechsel.	Hautveränderungen , Haarausfall .	Eigelb, Leber , Niere, Linsen, Reis, Sojabohnen, Hefe, Nüsse, Vollkorn .

Vitamin C (Ascorbinsäure)	gegen Infektionskrankheiten (Immunsystem), Bindegewebe, Knochen, Eisenaufnahme, Entgiftungsprozesse.	starkes Zahnfleischbluten, Blutungen in der Muskulatur, schlechte Wundheilung, Leistungsschwäche, Infektionskrankheiten, Mangelkrankheit "Skorbut".	Zitrusfrüchte, Kiwi, Erdbeeren, Sanddorn, Hagebutten, Cassis-Beeren, Orangen, Gemüse, Salat, Petersilie, Kartoffeln.
Vitamin D (Calciferol)	Calcium-Aufnahme, Knochenbildung, Zähne.	Rachitis, Knochenerweichung, Osteoporose.	Fischleberölen (Überdosierung möglich), Eigelb, Leber, Margarine, Butter, Käse, Pilze, Hefe. (auch durch Sonnenlicht!).
Vitamin E (Tocopherol)	Schutzfunktion für Zellmembranen, indem es hochreaktive Sauerstoffverbindungen abfängt.	Muskelschwund, Leberschäden, Blutarmut, Stoffwechselstörungen.	Pflanzenöle, Getreidekeime, Vollkorngetreide, Nüsse, Mandeln, Gemüse wie Grünkohl, Schwarzwurzel, Paprika.
Folsäure (Folacin)	schnelle Regeneration (Schleimhäuten, Blutbildung, Zellteilung, Fötusentwicklung)	Blutarmut, Entwicklungsstörungen bei Ungeborenen	Spinat, Kohl, Bohnen, Salat, Sojabohnen (grüne Gemüse), Leber, Orangen/-saft, Vollkorn, Nüsse, Milch, Käse, Fleisch, Hefe.
Vitamin K (Phytomenadion)	Blutgerinnung, Knochenbildung.	verstärkte Blutungen, schlecht heilende Wunden.	Kohlarten (Sauerkraut, Rosenkohl, Blumenkohl, Kohlrabi), Spinat, Kopfsalat, Kartoffeln, Hülsenfrüchte, Ei, Rindfleisch, Geflügel, Leber.
Niacin (Nicotinamid)	vielfältige Funktionen: Herz, Energiestoffwechsel, Gehirn, Immunsystem, Entgiftung.	Mangelkrankheiten (Pellagra) Hautveränderungen, Müdigkeit, Appetitlosigkeit.	Fleisch, Fisch, Milchprodukte, Eier, Vollkorn, Gemüse, Sojabohnen, Hefe, Pilze, Erdnüsse.
Pantothensäure	Gesamtstoffwechsel, Haut, Wundheilung.	Müdigkeit, Kopfschmerzen, schlechte Wundheilung.	Fleisch, Gemüse, Milch, Früchte, Vollkorn, Pilze.