


BERICHT BEATE SOURANIS, DIABETESBERATERIN DDG ABBILDUNGEN 4T WERBEAGENTUR

# Vitamine

*... unerlässlich für Gesundheit  
und Wohlbefinden*



Vitamine sind lebensnotwendige, organische Verbindungen, die vom Körper für Stoffwechsel, Wachstum und Fortpflanzung benötigt werden. Sie müssen in ausreichender Menge mit der täglichen Nahrung aufgenommen werden. Ein Mangel führt zu Gesundheitsstörungen, wie zum Beispiel mangelnde Konzentrationsfähigkeit, Müdigkeit oder erhöhte Infektanfälligkeit. Risikogruppen für eine Unterversorgung sollten daher besonders auf eine ausreichende Vitaminaufnahme achten.

### Risikogruppen für eine Unterversorgung

- › Schwangere und Stillende
- › Kinder und Jugendliche
- › Senioren
- › Raucher, sowie Personen mit einem übermäßigen Alkoholkonsum
- › Bei einseitiger Ernährung, beispielsweise bei Fast-Food oder einseitigen Diäten.

Wenn Sie sich in einer dieser Risikogruppen wiederfinden, ist die zusätzliche Versorgung mit einem ausgewogenen zusammengesetzten Multivitamin- und Mineralstoffpräparat zur Nahrungsergänzung sinnvoll.

### Vitamin-ABC

Es gibt insgesamt 13 Vitamine, die in fettlösliche und wasserlösliche unterteilt werden. Zu den fettlöslichen zählen die Vitamine A, D, E und K. Die wasserlöslichen sind die Vitamine der B-Gruppe und das Vitamin C.

### Vitamin A

*Für* › Sehkraft, Haut, Wachstum, Stoffwechsel

*Enthalten in* › Leber, Lebertran, Hering, Butter, Milch, Käse, Eigelb, Gemüse – insbesondere in Karotten, Spinat, Grünkohl, Mangold, Kürbis, Tomaten, Paprika, Petersilie, Aprikosen, Mandeln, Pistazien und Walnüssen

### Vitamin B1

*Für* › Nervenfunktion, Muskeln, Enzymfunktionen

*Enthalten in* › Schweinefleisch, Haferflocken, Vollkornbrot, Hefe, Hefeflocken, Hülsenfrüchten, Weizenkeimlingen, Innereien, ungeschältem Reis, Nüssen, Milch, Milchpulver, Kartoffeln

### Vitamin B2

*Für* › Wachstum, Zellatmung, Stoffwechsel, Struktur der Haut

*Enthalten in* › Hefe, Innereien, Milch, Käse, Vollkornbrot, Getreide, Ei, Broccoli, Grünkohl, Petersilie, Spargel, Spinat, Kartoffeln, Pilzen, Obst

### Niacin

*Für* › Enzymaktivierung, Zellatmung, Haut

*Enthalten in* › Fleisch, Wurst, Lachs, Makrele, Pilzen, Erbsen, Erdnüssen, ungeschältem Reis, Graupen, Vollkornbrot, Hefe, Melone, Pfirsich, Trockenobst

### Vitamin B6

*Für* › Eiweißstoffwechsel, Enzymaktivierung

*Enthalten in* › Hefe, Fleisch, Fisch, Eigelb, Kartoffeln, Milch, Käse

### Folsäure

*Für* › Enzymaktivierung, Blutbildung, Zellstoffwechsel

*Enthalten in* › Eigelb, Hefe, Gemüse, Salat, Kartoffeln, Obst, Milchprodukten, Nüssen, Weizenkeimen sowie Vollkornprodukten



B

### Vitamin B12

*Für* > Blutbildung, Zentralnervensystem, Eiweißstoffwechsel

*Enthalten in* > Fleisch, Fisch, Innereien, Milchprodukten, Sauerkraut, Hefe

### Pantothensäure

*Für* > Endabbau von Eiweiß, Kohlenhydraten, Fetten. Beteiligt am Aufbau von Blutfarbstoff, Fettsäuren, Cholesterin und Gallensäure

*Enthalten in* > geringe Menge in fast allen Lebensmitteln, vor allem Fleisch, Fisch, Milch, Hülsenfrüchten, Vollkornprodukten



### Biotin

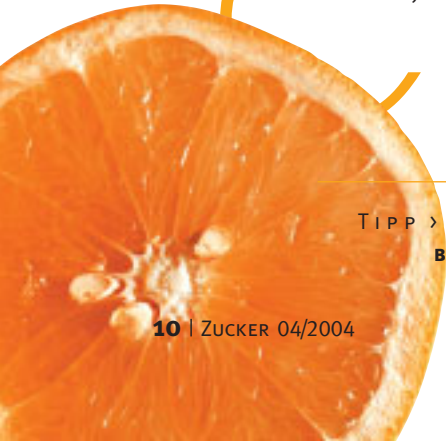
*Für* > Wachstum, Synthese von Fettsäuren und Blutgerinnung, Eiweiß- Kohlenhydrat- und Fettstoffwechsel, Darmflora

*Enthalten in* > Eigelb, Haferflocken, Sojabohnen, Linsen, Nüssen, Blumenkohl, Champignons, Sardinen

### Vitamin C

*Für* > Stützgewebe, Abwehrkräfte, Verbesserung der Eisenversorgung, Schutz vor der Bildung von Nitrosaminen

*Enthalten in* > Kiwi, schwarze Johannisbeeren, Hagebutten, Sanddorn, Erdbeeren, Stachelbeeren, Paprika, Kartoffeln, Gemüse, Kräutern, Obst, Zitrusfrüchten



### Vitamin D

*Für* > Knochen- und Knorpelbildung, Calcium- und Phosphorstoffwechsel

*Enthalten in* > Fisch, Fleisch, Eigelb, Lebertran, Butter, Pilzen



### Vitamin E

Hat oxidationshemmende Wirkung, schützt andere Vitamine und Fette und Zellbestandteile vor Abbau und Zerstörung.

*Enthalten in* > Maiskeimöl, Sonnenblumenöl, Distelöl, Sojaprodukten, Weizenkeimen, Haselnüssen, Mandeln, Hülsenfrüchten, Erbsen, Mais, Fenchelkraut, Schwarzwurzeln, Grünkohl, Fisch, Butter, Schmalz, Eigelb

### Vitamin K

*Für* > Blutgerinnung

*Enthalten in* > grünem Blattgemüse, Kartoffeln, Tomaten, Erdbeeren, Hagebutten, Fleisch, Fisch, Ei, Milch ■



TIPP > VIELE VITAMINE SIND EMPFINDLICH, WAS LICHT, HITZE, WASSER UND/ODER SAUERSTOFF BETRIFFT. ACHTEN SIE DESHALB AUF SACHGEMÄSSE LAGERUNG UND ZUBEREITUNG.