

So wirken Vitamine aus natürlichen Nahrungsmitteln

Das zum Beispiel Vitamin D die Knochen stärkt ist lange bekannt. Vitamin D zeigt laut jüngsten Studien⁷ noch weitere positive Effekte: zum Beispiel kann es vor Krebs, Diabetes Typ I und Multipler Sklerose schützen. Dass es auch den geistigen Verfall eindämmen kann, konnte man an der Tufts-Universität in Boston (Massachusetts) nachweisen. Eine ausreichende Versorgung mit allen Vitaminen ist Lebensnotwendig und unterstützt die Gesunderhaltung nachhaltig.



Vitamin	Funktion	gute Nahrungsquelle	Tagesbedarf	Mangelkrankheiten / Symptome
fettlösliche Vitamine				
Vitamin A B-Carotin	Aufbau von Haut und Schleimhaut, Bildung von Sehpurpur	gelb-orangefarbige Gemüse, Karotten	1 mg	Nachtblindheit
Vitamin D	Knochenaufbau und Stabilität	Fettfische, Margarine, Kalbfleisch	5 µg	Knochenerweichung, Rachitis
Vitamin E	Schützt mehrfach ungesättigte Fettsäuren in Zellmembranen	Gemüse, Nüsse, pflanzliche Öle	15 mg	unspezifisch
Vitamin K	Bildung von Gerinnungsfaktoren	Grüne Blattgemüse, Eier, Käse	70-80 µg	Blutgerinnungsstörung
wasserlösliche Vitamine				
Vitamin C	Aufbau von Bindegewebe, Knochen, Zähne, Entgiftungsfunktion	Obst, Gemüse, Kartoffeln	100 mg	Skorbut
Vitamin B₁	Koenzym	Vollkornprodukte, Nüsse, Hülsenfrüchte	1,1-1,4 mg	Müdigkeit, Störungen von Herz / Kreislauf / Nerven / Muskulatur
Vitamin B₂	Umwandlung der Nährstoffe in Energie	Milch/-produkte, Nüsse, Fisch, Pilze, Fleisch, Vollkornprodukte	1,2-5 mg	Hautveränderungen (Pellagra)
	Koenzym	Fleisch, Fisch, Vollkornprodukte,	1,2-1,5 mg	selten: Störungen der

Vitamin B₆		Kartoffeln, Nüsse, Hülsenfrüchte		Proteinsynthese, Anämie
Vitamin B₁₂	Koenzym wichtig für die Blutbildung	praktisch nur in tierischen Lebensmitteln wie Eier, Käse	3 µg	Perniziöse Anämie
Niacin	beteiligt an vielen Stoffwechselwegen, u.a. Synthese und Oxidation von Fettsäuren	Fleisch, Fisch, Hülsenfrüchte, Nüsse	15-20 mg	Hautveränderungen (Pellagra)
Folsäure	Große Bedeutung für Teilung und Differenzierung der Zellen	grüne Blattgemüse, Vollkornprodukte, Nüsse, Milchprodukte, Weizenkeime, Sojabohnen	400 µg	Anämie, erhöhtes Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, in der Schwangerschaft Gefahr von Missbildungen und Fehlgeburten

Quellen: *Intermountain Medical Center Salt Lake City, *Emory University Atlanta
 Innere Medizin für Gesundheits –und Krankenpflege (Thieme-Verlag)
 Foto: Thomas Lammertz