

Vitamine

Die wichtigsten Funktionen und vitaminreichsten Lebensmittel

Vitamin	Funktionen	Lebensmittel
A Retinol	Schützt Haut und Schleimhäute und ist wichtig für Fortpflanzung, Wachstum, Entwicklung, Immunsystem und Sehkraft.	Leber, Karotten, Wurzel- und Knollengemüse, Nüsslisalat, Spinat
B1 Thiamin	Ist an wichtigen Reaktionen im Energie- und Kohlenhydratstoffwechsel beteiligt und übernimmt spezifische Funktionen im Nervensystem.	Sonnenblumenkerne, Sojabohnen, Schweinefleisch, Vollkornteigwaren, Erbsen
B2 Riboflavin	Ist an vielen Reaktionen im Kohlenhydrat-, Fett- und Proteinstoffwechsel sowie der Gewinnung von Energie beteiligt.	Mandeln, Quark, grüne Bohnen, Weichkäse, Leber
B3 Niacin	Unterstützt den Körper im Eiweiss-, Kohlenhydrat- und Fettstoffwechsel.	Leber, Thunfisch, Erdnüsse, Rohschinken, Pouletbrust
B5 Pantothensäure	Unterstützt den Energiestoffwechsel der Zellen und den Auf- und Abbau von Kohlenhydraten, Eiweissen und Fetten.	Leber, Eier, Pilze, Erdnüsse, grüne Bohnen
B6 Pyridoxin	Spielt eine wichtige Rolle beim Stoffwechsel der Aminosäuren und beeinflusst die Funktion des Nervensystems und der Immunabwehr.	Knoblauch, getrocknete Bohnen, Poulet, Haselnüsse, Quinoa
B7 Biotin	Unterstützt Enzyme, die massgeblich am Stoffwechsel der Nährstoffe beteiligt sind.	Nüsse, Eier, Haferflocken, Spinat, Rindfilet
B9 Folsäure	Spielt eine wichtige Rolle, wenn der Körper Zellen teilen, differenzieren und regenerieren muss.	Spinat, Kichererbsen, Sojabohnen, Hülsenfrüchte, getrocknete Mango
B12 Cobalamin	Unterstützt unter anderem die Zellteilung und Blutbildung und ist notwendig für gesunde Nervenzellen.	Leber, Lachs, Forelle, Rindfleisch, Sbrinz
C Ascorbinsäure	Schützt die Zellen vor freien Radikalen, unterstützt das Immunsystem, verbessert die Aufnahme von Eisen und ist wichtig für den Aufbau von Bindegewebe und Knochen.	Johannisbeere, Kiwi, Kohlgemüse, Peperoni, Broccoli
D Calciferol	Fördert die Aufnahme von Calcium und Phosphor im Darm, unterstützt den Muskelaufbau sowie die Knochen- und Zahnbildung und stärkt das Immunsystem.	Fisch, Eier, Fleisch, Margarine, Pilze
E Tocopherol	Schaltet freie Radikale aus und schützt so Fette im Blut und Zellmembranen.	Pflanzliche Öle, Mandeln, Haselnüsse, Weizenkeime, Pinienkerne
K	Unterstützt die Blutgerinnung sowie den Aufbau und Erhalt unserer Knochen.	Petersilie, Kopfsalat, Cashewnüsse, Rapsöl, Broccoli