

## Die wichtigsten Vitamine, ihr Vorkommen und ihre Bedeutung

T. Vins (4571)

| Bezeichnung                     | Vorkommen   | wichtig für  | Folgen eines Mangels  |
|---------------------------------|---|--|---|
| Vitamin A                       | Lebertran, Ei, als Vorstufe in Pflanzen (Carotin), Obst | Augen, Haut, Wachstum, Schleimhaut                 | Nachtblindheit, Entzündungen  |
| Vitamin B <sub>1</sub>          | Hefe, Nüsse, Reis, Getreidekleie                        | Leber- und Nervenfunktion, Wasserhaushalt          | Nervenentzündungen, Lähmungserscheinungen                           |
| Vitamin B <sub>2</sub>          | Hefe, Ei, Getreide                                      | Fettstoffwechsel                                   | Schleimhautrisse, Rötung von Haut und Schleimbäuten                 |
| Vitamin B <sub>7</sub> -Komplex | Hefe, Weizenkleie                                       | Zellatmung, Stoffwechsel                           | Hautentzündungen an Stellen, welche dem Sonnenlicht ausgesetzt sind |
| Folsäure                        | Hefe, grünes Blattgemüse                                | Reifung der roten Blutkörperchen                   | Blutarmut, Verdauungsstörungen                                      |
| Vitamin B <sub>5</sub>          | Hefe, Eigelb, Weizenkleie                               | allgemeiner Stoffwechsel                           | Federausfall, Hautjucken, Darmstörungen                             |
| Vitamin B <sub>6</sub>          | Hefe, Weizen, Mais, Sojabohnen                          | Stoffwechsel, Eisenaufnahme                        | Blutarmut, nervöse Störungen, Leberschäden                          |
| Vitamin B <sub>12</sub>         | Leber   | Umsetzung von Eiweißen                             | Blutarmut, Nervenentzündungen, Hautschäden                          |
| Vitamin H                       | Hefe, Erdnüsse, Eigelb                                  | Stoffwechsel (Federbildung)                        | Mangelnde Befiederung, Selbststrupfer                               |
| Vitamin C                       | Früchte, Obst, Salat                                    | Körperabwehr, Hormonwirkung                        | Vielfältig, beim Vogel umstritten                                   |
| Vitamin D                       | Lebertran (UV-Licht)                                    | Regulation des Phosphor- und Kalziumstoffwechsels  | Rachitis, Hautkrankheiten   |
| Vitamin E                       | Weizen, Ei, Spinat, Karotten Salat, Keimlinge           | Funktion der Geschlechtsdrüsen, Muskelstoffwechsel | Durchblutungsstörungen, mangelnde Fruchtbarkeit                     |
| Vitamin K                       | Wird durch Darmbakterien produziert                     | Blutgerinnung                                      | Krankhafte Blutungen, Erbrechen                                     |
| Vitamin P                       | Paprika, Zitronen, Orangen                              | Blutgerinnung, Strahlenschutz                      | Schädigung der Blutgefäße   |