

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 ₁	Hefe, Nüsse, Reis, Getreidekleie	Leber- und Nervenfunktion, Wasserhaushalt	Nervenentzündungen, Lähmungserscheinungen
Vitamin B ₂	Hefe, Ei, Getreide	Fettstoffwechsel	Schleimhautrisse, Rötung von Haut und Schleimbäuten
Vitamin B ₇ -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 ₅	Hefe, Eigelb, Weizenkleie	allgemeiner Stoffwechsel	Federausfall, Hautjucken, Darmstörungen
Vitamin B ₆	Hefe, Weizen, Mais, Sojabohnen	Stoffwechsel, Eisenaufnahme	Blutarmut, nervöse Störungen, Leberschäden
Vitamin B ₁₂	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