

Stadt Apotheke

Kleines Vitaminlexikon

Bei der großen Anzahl der Vitamine und ihren unterschiedlichen Bezeichnungen ist es manchmal schwierig den Überblick zu behalten. Um etwas Ordnung in das Chaos zu bringen, sind hier die wichtigsten Vitamine und der tägliche Bedarf für Erwachsene für Sie zusammengefasst.

Vitamin A (Retinol)

kommt in Butter, Eigelb, Milchprodukten und Leber vor. Eine Vorstufe davon, das Provitamin A ist zum Beispiel in Karotten enthalten. Vitamin A ist beteiligt am Wachstum und der Funktion der Haut, Schleimhaut und Augen.

Tagesbedarf: 0,8-1 mg

Vitamin B (Thiamin)

ist in Vollkornprodukten, Hülsenfrüchten, Schweinefleisch, Haferflocken und Naturreis enthalten. Es ist wichtig für das Nervensystem, die Energiegewinnung aus der Nahrung und für die Schilddrüse.

Tagesbedarf: 1-1,2 mg

Vitamin B2 (Riboflavin)

bekommt der Körper aus Milchprodukten, Vollkornprodukten, Seefisch, Fleisch, Eiern und grünem Blattgemüse. Es spielt eine Rolle beim Körperwachstum, im Fett-, Eiweiß- und Kohlenhydratstoffwechsel und ist wichtig für Haut und Augen.

Tagesbedarf: 1,2-1,4 mg

Vitamin B 6 (Pyridoxin)

kommt in Fleisch, Bananen, Nüssen, Vollkornprodukten, Karotteln und Kohlgemüse vor. Pyridoxin ist zusammen mit Vitamin **B 12 (Folsäure)** verantwortlich für Wachstum und die Funktion von Muskeln und Haut, eine ausreichende Versorgung ist deshalb vor allem in der Schwangerschaft notwendig. Des Weiteren wirkt es Nervenschmerzen entgegen und ist beteiligt an der Eiweißverdauung.

Tagesbedarf: 1.2-1,5 mg

Vitamin B12 (Cobalamin)

findet sich in Fisch, Fleisch, Milch, Eigelb und Topfen. Es wird benötigt für den Aufbau der Zellkernsubstanz, für die Bildung von roten Bltkörperchen, aber auch für geistige Energie, Leistungsfähigkeit und Konzentration.

Tagesbedarf: ca. 3 Mikrogramm

Vitamin C (Ascorbinsäure)

kommt in allen Arten von Obst vor, besonders in Zitrusfrüchten, sowie in Gemüse wie Paprika, Tomaten und Kartoffeln. Seine Funktionen sind vielfältig, es fördert die Abwehrkräfte, ist entzündungs- und blutungshemmend und wichtig für den Aufbau von Knochen, Knorpel und Zähnen.

Tagesbedarf: 100-200 mg

Vitamin D (Calciferol)

ist vorallem in Meeresfischen, Hering, Leber, Lebertran, Eigelb und Milchprodukten enthalten. Es trägt zur Gesunderhaltung von Knochen und Zähnen bei, indem es den Calcium- und Phosphathaushalt des Menschen regelt. Der Vitamin D Tagesbedarf beträgt nach neuesten Empfehlungen 2000 i. E. / Tag, wobei in den Sommermonaten die andere Hälfte vom Körper selbst gebildet wird.

Vitamin E (Tocopherol)

ist Bestandteil von Nüssen und Leinsamen sowie pflanzlichen Ölen, zum Beispiel Mais-, Soja-, Sonnenblumen- oder Weizenkeimöl. Es wirkt entzündungshemmend, ist zuständig für die Zellerneuerung und beeinflusst den Cholesterin- und Hormonhaushalt positiv.

Tagesbedarf: 10-30 mg

Vitamin K (Phyllochinon)

kommt in Eiern, Haferflocken, Milchprodukten und grünem Gemüse (Brokkoli, Kohl) vor. Seine Hauptfunktion ist die Bildung der Blutgerinnungsfaktoren. Aus diesem Grund ist es möglich, dass ein zu reichlicher Genuss von Vitamin K-haltigen Nahrungsmitteln bei einer gerinnungshemmenden Therapie zu Unregelmäßigkeiten führen kann.

Tagesbedarf: 60-80 Mikrogramm

Gerne beraten wir Sie in der Apotheke persönlich.

Stadtapotheke Lange Zeile 4 - 85435 Erding - Telefon 08122 1 47 54 - Fax 08122 9 17 14 -
info@stadtapotheke-erding.de - www.stadtapotheke-erding.de