

Übersicht über die wichtigsten Vitamine

Nährstoff	Funktion im Organismus	Vorkommen im Lebensmittel	Mangelscheinung
Vitamin A	Wachstum von Haut und Schleimhäuten, Immunsystem, Sehvorgang, Antioxidans, Fortpflanzung	Schweineleber, Butter, Eigelb, Milch	Nachtblindheit, Schäden der Hornhaut Blutarmut, Störungen der Zahnentwicklung und des Knochenwachstums, Energieschwäche
Beta-Carotin	Antioxidans, Vorstufe von Vitamin A	grünes und rotes Gemüse, Aprikosen	Beeinträchtigung der Entgiftungsfunktion und antioxidativer Prozesse, Energieschwäche
Vitamin B1 - Thiamin	Co-Enzym der Pyruvatdehydrogenase, Erregung von Nerven	Bierhefe, Fleisch, Vollkorn, Kartoffeln, Milch	Müdigkeit, Gereiztheit, Muskelschwäche Nervenentzündungen, Immunstörungen
Vitamin B2- Riboflavin	Co-Enzym der Atmungskette, Sehleitung, Hautstoffwechsel	Bierhefe, Fleisch, Vollkorn, Kohlgemüse, Milch, Seefisch	Ragaden Mundwinkel, Energiemangel, Migräne, Immunstörungen
Vitamin B3 -Niacin	Co-Enzym in der Atmungskette	Fleisch, Fisch, Eier, Milch, Kartoffeln, Vollkorn,	Kopfschmerzen, Haut- und Schleimhautveränderungen, Müdigkeit, Immunstörungen Energieschwäche
Vitamin B5 - Pantothersäure	Aufbau und Umsetzung von Fettsäuren Herstellung von verschiedenen Neurotransmittern	Nüsse, Reis, Apfelsinen, Melonen und Tomaten Eier, Milch, Fleisch	Depression, Müdigkeit, Schlaflosigkeit, Immunstörungen, Energieschwäche
Vitamin B6 - Pyridoxin	Eiweißverdauung, Blutbildung, Methionin-Homocystein-Stoffwechsel,	Leber, Hühnerfleisch und Pflanzenkeime, Vollkorn, Käse, Kartoffeln	Muskelkrämpfe in unregelmäßigen Intervallen, Immunstörungen, Energieschwäche
Vitamin B12- Cobalamin Adenosyl-Methylcobalamin	Bildung von Methionin aus Homocystein, regeneriert Nervenzellen, Blut und Schleimhäute, bindet NO bei nitrosativen Stress	fermentierte Lebensmittel wie Fisch, Fleisch, Eier und Innereien	Zungenbrennen, Appetitlosigkeit Gedächtnisschwäche, Konzentrationsstörungen Apathie, Energiemangel, Immunfunktionsstörungen hohe Methylmalonsäure im Urin, Homocystein, Leberschäden

Folsäure- Vitamin B9	Co-Faktor Vitamin B12-Stoffwechsel, Proteinstoffwechsel, Zellteilung, Zellwachstum, Aufbau von Neurotransmittern	Spinat, Salat, Spargel, Getreide, Weizenkeime	Depressionen, Reizbarkeit und Konzentrationsschwäche, Erkrankungen des Herz- Kreislauf-Systems, brennende, gerötete bis entzündete Zunge, erhöhter Homocystein-Spiegel, Immunstörungen
Biotin - Vitamin B7/H	überträgt Kohlenstoffgruppen von einem Reagens auf ein anderes	Hefe, Eigelb, Leber	Bindehautentzündungen, Entzündungen der Haut Haarausfall, bei zusätzlichen B-12- und Folsäurebedarf
Vitamin C	Antioxidans, Immunfunktion, Wundheilung Entgiftungsfunktion, Aufbau und Regeneration Bindegewebe	Obst, Paprika, Kohl, Hagebutte, Sanddorn	Müdigkeit, Infektanfälligkeit, Leistungsschwäche, schlechte Wundheilung, Blutungen der Haut- und Schleimhäute, Immunstörungen, Energieschwäche
Vitamin D	Einlagerung von Calcium in Knochen Homonstoffwechsel	Fisch, Innereien, Champignons Käse, Milch, Butter, Eigelb	Rachitis, Osteomalzie(Knochenerweichung) Immunstörungen, Energieschwäche
Vitamin E	Antioxidans, antithrombotischer Wirkung Vitamin-K- Gegenspieler	Weizenkeim-, Oliven-, Sonnenblumen- und Rapsöl, Ei, Nüsse, Ölsatten, Vollkorn	oxidativer und nitrosativer Stress, mitochondriale Dysbalancen, Immunstörungen, Energieschwäche
Coenzym Q 10	Antioxidans, Energiestoffwechsel	Fleisch, Eier, Fisch, Gemüse	Energieschwäche, Immunfunktionsstörungen