

VITAMINE

Wirkung und Mangelercheinung

Ernährungswissenschaftliche Information

Vitamin A

Wirkung: Wichtig für Sehkraft, Haut, Schleimhäute, Immunsystem, Zellwachstum.

Mangel: Nachtblindheit, trockene Haut/Augen, Infektanfälligkeit, Wachstumsstörungen.

Vitamin B1 (Thiamin)

Wirkung: Unterstützt Nervensystem, Energiegewinnung aus Kohlenhydraten.

Mangel: Müdigkeit, Konzentrationsstörungen, Beriberi, Herzprobleme, Reizbarkeit.

Vitamin B2 (Riboflavin)

Wirkung: Energiegewinnung, Haut-, Augen- und Nervenfunktion.

Mangel: Hautrisse an Mundwinkeln, rote Zunge, Lichtempfindlichkeit, Augenbrennen.

Vitamin B (Niacin)

Wirkung: Wichtig für Energiestoffwechsel, Haut, Nerven und Psyche.

Mangel: Pellagra (Hautentzündungen, Durchfall, Demenz), Schwäche, Schlaflosigkeit.

Vitamin B6 (Pyridoxin)

Wirkung: Eiweißstoffwechsel, Nervenfunktion, Bildung von Neurotransmittern.

Mangel: Reizbarkeit, Krämpfe, Blutarmut, Hautveränderungen.

Vitamin B12 (Cobalamin)

Wirkung: Blutbildung, Nervenfunktion, Zellteilung.

Mangel: Müdigkeit, Nervenschäden, Gedächtnisprobleme, perniziöse Anämie.

Vitamin C (Ascorbinsäure)

Wirkung: Immunsystem, Kollagenbildung, Wundheilung, Antioxidans.

Mangel: Skorbut (Zahnfleischbluten, schlechte Wundheilung), Schwäche, Infektanfälligkeit.

Vitamin D

Wirkung: Knochenaufbau durch Calciumaufnahme, Muskelfunktion, Immunabwehr.

Mangel: Rachitis (bei Kindern), Osteomalazie (bei Erwachsenen), Muskelschwäche.

Vitamin E

Wirkung: Antioxidans, schützt Zellen und Gefäße vor Schäden.

Mangel: Nervenschäden, Muskelschwäche, Sehstörungen (selten).

Vitamin K

Wirkung: Blutgerinnung, Knochenstoffwechsel.

Mangel: Blutungsneigung, bei Neugeborenen Hirnblutungen, Knochenprobleme.