

Vitamine.

Vitamine sind lebensnotwendige Wirkstoffe, die mit der Nahrung aufgenommen werden müssen.

Fettlösliche Vitamine

A, D, E, K

können in Leber und Fettgewebe gespeichert werden. Die Reserven können uns über Monate versorgen

Wasserlösliche Vitamine

B1, B2, B6, B12, C

können nur in geringen Mengen und kurz gespeichert werden. Sie müssen über eine ausgewogene Ernährung ständig zugeführt werden; Überdosierungen werden über die Nieren ausgeschieden.

Vitamine sind sehr empfindlich!

Je weniger ein Lebensmittel verarbeitet wird, desto mehr Vitamine bleiben erhalten.

Achten Sie auf:

- **Lagerung:**
Immer im Kühlschrank, falls das Lebensmittel nicht sofort konsumiert werden kann
- **Zubereitung:**
Waschen erst kurz vor dem Zerkleinern von Obst und Gemüse. Nicht im Wasser liegen lassen.
- **Kochen:**
Kurze Kochzeiten, wenig Wasser (Kochwasser evtl. als Suppe oder Sauce weiterverarbeiten)
Besser: Dampfgaren

Fettlösliche Vitamine				
Vitamin	Name	Wichtig für	Enthalten in	Kochverluste
A	Retinol	Wachstum, Sehvorgang, Immunsystem, Aufbau Haut- und Schleimhäute	Leber, Eigelb, Butter, Käse	20-40 %
Pro A	Betacarotin	Antioxidans, Zellschutz	z.B. Karotten, Peperoni, Spinat, Grünkohl, Melone, Pfirsich, Aprikose	20-40 %
D	Calciferol	Knochen- und Zahnbildung	Eigelb, Fischfett, Leber, Butter, Margarine	bis 40 %
E	Tocopherol	Antioxidans, Zellschutz	z.B. Getreidekeime, Nüsse, Weizenkeim- und Sonnenblumenöl	10-55 %
K	Phytomenadion	Blutgerinnung, Knochenbildung	Grünblättriges Gemüse (z.B. Kohl, Spinat, Kohlrabi, Kopfsalat, Sauerkraut), Leber, Fleisch, Eier	5 %

Wasserlösliche Vitamine				
Vitamin	Name	Wichtig für	Enthalten in	Kochverluste
C	Ascorbinsäure	Immunsystem, Bildung von Knochen und Bindegewebe, Eisenaufnahme, Antioxidans, Zellschutz	allen Früchten (besonders Zitrusfrüchten, Kiwi, Erdbeeren), Gemüse, Salat, Kartoffeln	30-100 %
B1	Thiamin	Nerven, Kohlenhydratstoffwechsel	Kartoffeln, Soja, Vollkorngetreiden, Fleisch, Fisch, Leber	30-80 %
B2	Riboflavin	Verstoffwechslung von Kohlehydraten, Fett und Eiweiß	Vollkornprodukte, Gemüse, Hefe, Milch, Käse, Fleisch	20-75 %
B6	Pyridoxin	Nerven, Eiweißstoffwechsel	Vollkorngetreide, Reis, Milch (-produkte), Fleisch, Fisch, Bananen	20-40 %
B12	Cobalamin	Nerven, Blutbildung, Zellteilung	Fleisch, Fisch, Leber, Eigelb, Milch (-produkte)	10 %
Biotin	-	Haut, Haare, Nägel, Kohlenhydrat und Eiweißstoffwechsel	Reis, Linsen, Sojabohnen, Hefe, Eigelb, Niere, Leber	bis 60 %
Folsäure	-	Blutbildung, Zellteilung	Gemüse (Spinat, Kohl, Bohnen, Salat), Milch, Hefe, Orangen	35-100 %
Niacin	-	Zentrales Nervensystem, Haut, Herzfunktion, Energiestoffwechsel	Vollkorngetreiden, Gemüse, Hefe, Pilzen, Erdnüssen, Fleisch, Fisch	bis 20 %
Pan-thoten-säure	-	Hautaufbau, Wundheilung, Steuerfunktion im Gesamtstoffwechsel	fast allen Lebensmitteln	30-50 %