

Vitamine A

Für Augengesundheit und Sehkraft
Erwachsene 0,8-1,0mg

Karotten 1,8mg
Butter 0,6mg
Feldsalat 0,6mg
Grünkohl 0,6mg
Thunfisch 0,4mg
Angaben mg auf 100g Lebensmittel

Vitamin B

Für mehr Energie und Nerven

B1
Erwachsene 1-1,3mg

Bierhefe 12mg
Weizenkeime 2mg
Sonnenblumenkerne 1,9mg
Schweinefleisch 0,9mg
Angaben mg auf 100g Lebensmittel

B2
Erwachsene 1-1,3mg

Bierhefe 3,7mg
Champignons 0,4mg
Emmentaler 0,3mg
Joghurt 0,2mg
Angaben mg auf 100g Lebensmittel

B3
Erwachsene 13-17mg

Erdnüsse geröstet 14,3mg
Thunfisch 10,5mg
Rindfleisch 7,5mg
Huhn 6,8mg
Angaben mg auf 100g Lebensmittel

B5
Erwachsene 6mg

Bierhefe 7,2mg
Erdnüsse 2,1mg
Champignons 2,1mg
Weizenkeime 1mg
Angaben mg auf 100g Lebensmittel

B6

Erwachsene 1,2-1,5mg
Bierhefe 4,4
Sardinen 0,96
Walnüsse 0,87
Linsen 0,57
Angaben mg auf 100g Lebensmittel

B9
Erwachsene 0,4mg

Weizenkeime 330mg
Eigelb 160mg
Spinat 145mg
Brokkoli 111mg
Angaben mg auf 100g Lebensmittel

B12
Erwachsene 3 µg

Seelachs 3,5 µg
Emmentaler 2,2 µg
Hühnerei 1,8 µg
Angaben µg auf 100g Lebensmittel

Vitamin C
Für Stärkung des Immunsystems
Erwachsene 100mg

Sanddornsaft 266mg
Johannisbeeren schw 177mg
Paprika roh 138mg
Brokkoli roh 115mg
Kiwi 71mg
Orangen 49mg
Bananen 12mg
Angaben mg auf 100g Lebensmittel

Vitamin D
Für Anti Aging, Knochen- und Knorpelbildung
Erwachsene 5 µg

Lebertran 300 µg
Hering 27 µg
Lachs 22 µg
Hühnerei 2 µg
Angaben µg auf 100g Lebensmittel

Vitamin E

Für Zellschutz
Erwachsene 11-15mg

Weizenkeimöl 215mg
Sonnenblumenöl 61mg
Olivenöl 11mg
Maiskeimöl 34mg
Angaben mg auf 100g Lebensmittel
Gilt für kaltgepresste Öle

Vitamin K
Für Blut und Knochen
Erwachsene 60-80mg

Sauerkraut 1500
Huhn 443
Rosenkohl 440
Spinat 400
Kopfsalat 200
Angaben Mikrogramm auf 100g Lebensmittel

Vorkommen

Fettlösliche Vitamine :
Retinol = [Vitamin A](#)
Calciferol = [Vitamin D](#)
Tocopherol = [Vitamin E](#)
Phyllochinon = [Vitamin K](#)

Wasserlösliche Vitamine:
[Thiamin](#) = B1
[Riboflavin](#) = B2
[Niacin](#) , [Pyridoxin](#) = B6
[Pantothensäure](#), [Biotin](#) , [Folsäure](#), [Cobalamin](#) = B12
Ascorbinsäure = Vitamin C

Achtung!
Bitte beachten Sie: Vitamine sind äußerst instabil.
Bei langer Lagerung und insbesondere durch Erhitzen verflüchtigen sie sich. Darum sollten Sie so oft wie möglich frisches und rohes Gemüse und Salate zu sich nehmen.

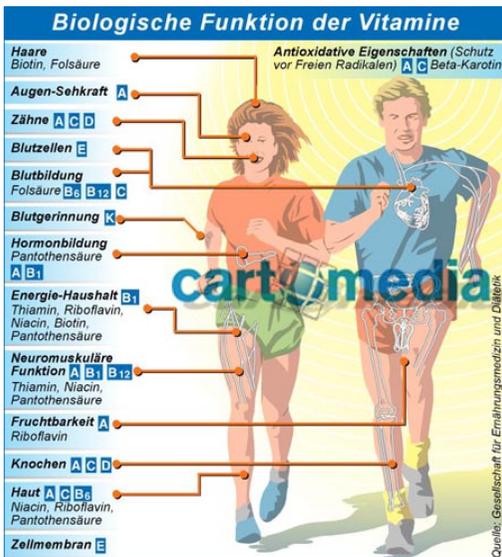
Vitamine

Vitamine sind lebensnotwendige Stoffe. Der menschliche Organismus ist nicht oder nur unter bestimmten Voraussetzungen in der Lage, Vitamine selbst herzustellen. So führt beispielsweise eine UV-Strahlung der Haut, wie es im Freien bei Sonnenschein der Fall ist, zur Bildung einer Vorstufe von Vitamin D.

Ansonsten ist der Körper auf die Nahrung angewiesen, mit welcher der größte Teil der Vitamine aufgenommen wird. Einige Vitamine werden aber auch von den Darmbakterien hergestellt und in einer für den Menschen aufnehmbaren Form in den Darm ausgeschüttet.

Vitamine sind oft Bestandteile von Enzymen, den Biokatalysatoren des Körpers. Sie werden auch bei der Herstellung von bestimmten Eiweißen benötigt.

Funktionen



Jana Müller Schmidt

Fitnesstrainerin, Präventionstrainerin
Ernährungsberaterin



Turnverein

Bremen-Walle 1875 e.V.

mueller-schmidt@gmx.de

homepage

www.jms-figurinform.de

Vitamine



Aufgabe:

5 mal am Tag – steht für 5 handgroße Portionen
Obst oder Gemüse!!!