

### 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.

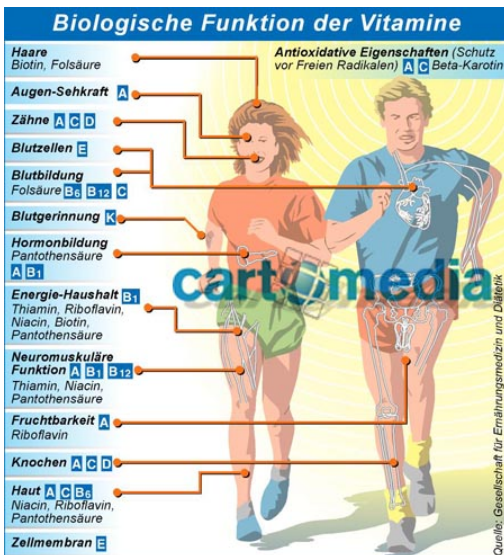
## Vitamine

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](mailto:mueller-schmidt@gmx.de)

homepage

[www.jms-figurinform.de](http://www.jms-figurinform.de)

## Vitamine



Aufgabe:

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