

Einige wichtige Vitamine

Vitamin A ist wichtig für den Wachstumsprozess vieler Zellen, für eine gesunde Haut und Schleimhaut und für die Augen.

Vitamin A kommt vor in tierischen Lebensmitteln (Leber, Butter und Käse). In pflanzlicher Nahrung kommt Vitamin A häufig in Form von Beta-Carotin (Provitamin A) vor. Karotten enthalten besonders große Mengen an Beta-Carotin, aber auch Spinat, roter Paprika, Tomaten, Brokkoli oder Aprikosen.

Vitamin D stärkt die Knochen und hat Einfluss auf die Muskelkraft. Vitamin D kann mit Hilfe des Sonnenlichtes zum großen Teil im Körper selbst gebildet werden; dabei ist es nicht nötig, lange in der Sonne zu liegen, besonders nicht wegen der Sonnenbrandgefahr und des erhöhten Risikos auf Hautkrebs.

Vitamin D kommt vor in fetten Fischarten (Lachs, Hering und Makrele), in Leber, Eigelb und einigen Speisepilzen.

Vitamin E ist ein Zellschutzvitamin. Es schützt die Körperzellen vor schädlichen Einflüssen, zum Beispiel vor aggressiven Sauerstoffverbindungen (freie Radikale). Die Schutzfunktion von Vitamin E betrifft speziell auch den Fettstoffwechsel. Kosmetikhersteller setzen Vitamin E bisweilen Hautcremes und Sonnenschutzmitteln zu, weil es die Haut pflegen soll.

Gute Quellen für Vitamin E sind in erster Linie pflanzliche Öle. Nüsse, Samen, Butter und Eier enthalten ebenfalls Vitamin E, wenn auch in geringeren Mengen.

Vitamin K ist wichtig für die Bildung der Gerinnungsfaktoren. Bei Frauen hilft es nach den Wechseljahren den Knochenabbau zu verhindern. Vitamin K kann auch durch Bakterien im Darm hergestellt werden; es ist aber nicht klar, in wieweit es eine große Rolle spielt. In der Muttermilch ist Vitamin K enthalten aber in einer zu geringen Dosierung; darum wird Neugeborenen durch den Kinderarzt zusätzlich Vitamin K gegeben.

Vitamin K kommt vor in grünem Blattgemüse (Spinat, Salat), Kohl und Hülsenfrüchten.

Vitamin B1 (Thiamin) ist ein wasserlösliches Vitamin. Der Körper benötigt es, um die Nährstoffe, speziell die Kohlenhydrate, aus unserer Nahrung aufzunehmen und in Energie umzuwandeln. Vitamin B1 ist wichtig für verschiedene Nervenfunktionen. Sein Gehalt in Lebensmitteln kann je nach Lagerung und Zubereitung schwanken.

Vitamin B1 kommt vor in Vollkornprodukten wie Müsli mit Haferflocken und Getreide, in Hülsenfrüchten wie Linsen, Erbsen und Bohnen sowie Kartoffeln, Spargel, Spinat und Walnüssen, in Schweinefleisch, Scholle und Tunfisch.

Vitamin B2 spielt in vielen Stoffwechsellvorgängen eine Rolle. Mit Hilfe von Vitamin B2 können im Körper Traubenzucker (Glucose) und Fettsäuren in Energie umgewandelt werden.

Vitamin-B2 kommt vor in Milch und Milchprodukten, Fleisch und Fisch, in Vollkornprodukten, in Brokkoli und Grünkohl und in Hefe.

Vitamin B6 (Pyridoxin) benötigt der Körper vor allem um Eiweißstoffe umzuwandeln. Auch beim Fettstoffwechsel spielt Vitamin B6 eine Rolle. Es trägt zur Bildung von Botenstoffen in den Nerven bei und hat Auswirkungen auf das Immunsystem und beeinflusst bestimmte Hormonaktivitäten.

Vitamin B6 kommt vor in Hühnerfleisch, Rind- und Schweinefleisch und Leber; in Fisch (Sardine und Makrele); in Vollkornprodukten; in Gemüse (Kartoffeln, grüne Bohnen, Erbsen, Brokkoli, Rosenkohl, Spinat und Tomaten) und in Obst (Avocados, Bananen und Walnüssen)

Vitamin B12 (Cobalamin) ist am Abbau bestimmter Fettsäuren beteiligt und unterstützt die Blutbildung.

Vitamin B12 kommt vor in Fleisch, Fisch, Eiern, Milch und Milchprodukten. In geringen Mengen kann das Vitamin auch in pflanzlichen Produkten wie Sauerkraut enthalten sein.

Vitamin C (Ascorbinsäure) ist ein Antioxidans. Freie Radikale, die im Körper entstehen, werden beseitigt; das ist wichtig für das Immunsystem. Außerdem fördert Vitamin C die Aufnahme von Eisen im Darm; das hilft krebserregende Verbindungen in Lebensmitteln unschädlich zu machen. Vitamin C kommt vor in frischem Obst und Gemüse wie Beeren und Zitrusfrüchten, Kohl, Paprika und Kartoffeln.

Damit der Mensch überleben kann, benötigt er auch **Mineralstoffe**; sie sind an verschiedenen Stoffwechselvorgängen und Prozessen im Körper beteiligt: Salz- und Wasserhaushalt, Immunsystem, Nervenfunktion und Knochenbildung. Manche Mineralstoffe sind in größeren Mengen nötig, andere in kleineren Mengen, die Spurenelemente.

Natrium und Chlorid sind wichtig für den Salz- und Wasserhaushalt unseres Körpers. Bei hohem Blutdruck soll eine salzreiche Nahrung (Natriumchlorid) vermieden werden. Wer zur Behandlung des Bluthochdruckes bestimmte Medikamente wie Diuretika (Entwässerungstabletten) einnimmt, sollte seine Kaliumwerte kontrollieren lassen.

Kalium ist wichtig für die Funktion der Zellen und des Wasserhaushalts unseres Körpers und wird für die Funktionen von Herz- und Kreislauf, Muskeln, Nieren und Enzymen benötigt. Kalium kommt vor in Obst und Gemüse (Spinat, Feldsalat), Vollkornbrot, Fleisch und Fisch.

Phosphor ist wichtig für den Knochenaufbau und Zähne und spielt eine Rolle bei der Energiegewinnung und Aufbau der Zellwände. Phosphor kommt in vielen Lebensmitteln vor, vor allem in Nüssen, Hülsenfrüchten, Obst und Gemüse.

Kalzium ist wichtig für starke Knochen und gesunde Zähne sowie für die Funktion des Herzens, der Nerven, Muskeln und Blutgerinnung. Kalzium kommt vor in Milch und Milchprodukten (Käse, Quark und Joghurt), Mineralwasser, Nüsse und grünem Gemüse (Spinat oder Brokkoli).

Magnesium ist an zahlreichen Stoffwechselprozessen im Körper beteiligt; es ist wichtig für die Muskel- und Nervenfunktion. Magnesium kommt vor in Weizenkleie, Nüssen und Sonnenblumenkernen.

Spurenelemente:

Eisen ist wichtig für die Blutbildung im Körper. Es kommt vor in Fleisch und in pflanzlichen Lebensmitteln (Spinat, rote Bete und Haferflocken). Vegetarier sollten ein Glas Orangensaft zur Mahlzeit einnehmen, das erleichtert die Eisenaufnahme aus vegetarischer Kost.

Jod ist wichtig für die Produktion der Schilddrüsenhormone, die wiederum viele Wachstums- und Stoffwechselprozesse im Körper steuern. Bei Jodmangel kann sich ein Kropf bilden. Jod kommt vor in Seefisch oder auch in jodiertem Speisesalz.

Fluorid hilft Karies vorzubeugen. Fluorid kommt vor in geringen Mengen in Garnelen und Krustentieren, Fleisch und Milchprodukten. Oft wird Speisesalz und Trinkwasser mit Fluoriden

angereichert und es wird an verschiedenen Zahncremes zugefügt. Zu viel Fluorid ist aber nicht gesund. Darum sollen Kinder eine spezielle Kinderzahnpaste benutzen.

Zink ist an zahlreichen Prozessen in unserem Körper beteiligt, es hilft beim Alkoholabbau und stärkt unser Abwehrsystem.

Zink kommt vor in Fleisch, Austern, Nüssen und Getreideprodukten, vor allem Vollkornprodukte enthalten Zink.

Selen spielt auch eine Rolle beim Schutz der Körperzellen vor schädlichen freien Radikalen.

Selen kommt vor in tierischen Lebensmitteln (Fleisch und Fisch) und in pflanzlichen Nahrungsmitteln (Paranüsse, Pilze, Spargel, Hülsenfrüchte).

Kupfer wirkt antioxidativ und ist an verschiedenen Prozessen im Körper mitbeteiligt.

Kupfer kommt in vielen Lebensmitteln vor sowie in Krustentieren, Nüssen und Getreideprodukten.

Mangan ist für verschiedene Stoffwechselprozesse im Körper wichtig.

Mangan kommt vor allem in pflanzlichen Lebensmitteln vor wie Getreide, Soja, Hülsenfrüchte und Reis.

Molybdän ist am Harnsäurestoffwechsel beteiligt, am Abbau von Hormonen wie Adrenalin und von schwefelhaltigen Eiweißen im Körper.

Molybdän kommt in sehr vielen Lebensmitteln vor wie in Hülsenfrüchten und Eiern.

Diese Information finden Sie auch in meinem Buch

„Pipke und Popke, Erzählungen für kleine Weltbürger“

[Pipke und Popke: Erlebnisse kleiner Weltbürger \(German Edition\) eBook: Oosterbeek, Romana, Gorter, Aukje : Amazon.nl: Kindle Store](#)

„Pipke und Popke, Erlebnisse kleiner Weltbürger“ ISBN 9783943054880

Das Buch ist auch als E-Buch erhältlich:

[Pipke und Popke: Erlebnisse kleiner Weltbürger \(German Edition\) eBook: Oosterbeek, Romana, Gorter, Aukje : Amazon.nl: Kindle Store](#)