

Allgemeine Informationen zu Vitaminen

Was ist ein Vitamin?

Vitamine sind organische Verbindungen, die vom menschlichen Körper für lebenswichtige Funktionen benötigt werden.

Sie können im Stoffwechsel nicht oder nicht in genügender Menge hergestellt werden und müssen deshalb mit der Nahrung aufgenommen werden.

Allgemeine Informationen zu Vitaminen

Einteilung der Vitamine

Wasserlösliche Vitamine	Fettlösliche Vitamine
B1, B2, B6, B12	A, Betacarotin
Niacin	D
Folat	E
Pantothensäure	K
Biotin	
C	

Allgemeine Informationen zu Vitaminen

Vorkommen von Vitaminen

Jedes Nahrungsmittel enthält von Natur aus ein charakteristisches Spektrum an Vitaminen. Je frischer ein Nahrungsmittel, umso höher sein Vitamingehalt. Vitamine können Nahrungsmitteln auch zugesetzt werden (so genannte angereicherte Nahrungsmittel).

Gewinnung von Vitaminen

- Gewinnung aus pflanzlichen und tierischen Rohstoffen.
- Gewinnung aus Mikroorganismen (z.B. Bakterien).
- Synthetische Herstellung.

Allgemeine Informationen zu Vitaminen

Unterschied zwischen natürlichen und synthetischen Vitaminen

Natürliche und synthetische Vitamine besitzen dieselbe chemische Struktur und daher auch die gleiche Wirkung im Organismus.

Körperreserven


Fettlösliche Vitamine werden im Körper gespeichert. Wasserlösliche Vitamine hingegen kaum ausser Vitamin B12.

Allgemeine Informationen zu Vitaminen

Beispiele für Körperreserven

- Vitamin A ⇒ Reserven reichen bis zu einem Jahr
- Vitamin B6 ⇒ Reserven reichen für 2 bis 6 Wochen
- Vitamin B12 ⇒ Reserven reichen mehrere Jahre
(= grosse Ausnahme in der Gruppe der wasserlöslichen Vitamine!)

Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE
Schwarztorstrasse 87 | Postfach 8333 | CH-3001 Bern
T +41 31 385 00 00 | F +41 31 385 00 05 | info@sge-ssn.ch

 **nutrinfo** | Info-Service für Ernährungsfragen
T +41 31 385 00 08 | nutrinfo-d@sge-ssn.ch | www.nutrinfo.ch

 **tabula** | Zeitschrift für Ernährung
Redaktion T +41 31 385 00 04 | www.tabula.ch

 **nutricalc** | Ernährungstest
www.nutricalc.ch

 **shop sge** | T +41 58 268 14 14 | F +41 58 268 14 15
www.sge-ssn.ch/shop

 Besuchen Sie uns auf Facebook

Wissen, was essen. 