

# 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 | CH-3001 Bern  
T +41 31 385 00 00 | F +41 31 385 00 05 | [info@sge-ssn.ch](mailto:info@sge-ssn.ch)

Société Suisse de Nutrition SSN  
Avenue de la Gare 52 | CH-1003 Lausanne

 **nutrinfo**<sup>®</sup> | Info-Service für Ernährungsfragen  
T +41 31 385 00 08 | [nutrinfo-d@sge-ssn.ch](mailto:nutrinfo-d@sge-ssn.ch) | [nutrinfo.ch](http://nutrinfo.ch)

 **tabula** | Zeitschrift für Ernährung  
Redaktion T +41 31 385 00 04 | [tabula.ch](http://tabula.ch)

 **nutricalc**<sup>®</sup> | Ernährungstest  
[nutricalc.ch](http://nutricalc.ch)

 **shop sge** | Der Online-Shop der SGE  
T +41 31 385 00 00 | F +41 31 385 00 05 | [www.sge-ssn.ch/shop](http://www.sge-ssn.ch/shop)

 Besuchen Sie uns auf Facebook

**Wissen, was essen.** [sge-ssn.ch](http://sge-ssn.ch)