

vitamine



Vitamin:	Wichtig für:	Enthalten in:	Tägl. Bedarf:
A	Wachstum, Sehkraft, Haut, Zähne, Zahnfleisch, Haare	Leber, Butter, Karotten, Milch gekochter Spinat, Petersilie, Meeresfische, Niere	3.000-3.500 I.E.*
Betacarotin	Erhaltung der Zellen, wird bei Bedarf vom Körper in Vitamin A umgewandelt	Karotten, Spinat, Grünkohl, Broccoli	2-4mg*
B1	Kohlenhydratstoffwechsel, Herz, Nervensystem, Energiegewinnung, Wachstum ...	Herz, Leber, Geflügel, Vollkorn-Produkte, Hülsenfrüchte, Kartoffel, Honig, Hefe, Naturreis, Pinienkerne	0,9- 1,4mg*
B2	Haut, Augen, Fingernägel, Verbesserung der Zellatmung und Zellenenergie, Kohlenhydratstoffwechsel	Milch, Eier, Fleisch, Seefisch, Weizenkeime, Bohnen, grünes Blattgemüse	1,2- 1,7mg
B6	Aminosäurestoffwechsel, Aufbau von Proteinen, Nervensystem, Repariert beschädigte Zellen	Schweinefleisch, Leber, Geflügel, Fisch, Mais, Kartoffel, Bananen, Erbsen, Karotten, Meeresfische	1,8- 2,2mg
B12	Steigert Wachstum und Appetit, erhält ein gesundes Nervensystem	Leber, Niere, Herz, Eier, Milch, Käse, Heringe, Sardinen	2-3µg
C	Körpereigene Abwehrkräfte, Knochen, Knorpel, Bindegewebe, Zähne, Leistungsfähigkeit	Johannisbeere, Paprika, Kartoffel, Zitrusfrüchte, Blattgemüse, Kren, Karfiol, Fenchel, Petersilie, Hagebutten	50-100mg *
D	Bildung von Knochen und Zähne, wichtig für Kreislauf, Immunsystem, Hormonbildung, Bleientgiftung	Lebertran, Kaviar, Heilbutt, Thunfisch in Öl, Krebs, Krabben, Milch, Avocados, Eigelb, Margarine	200-300 I.E.
E	Verzögert das Altern der Zellen, beugt Aterienverkalkung vor, reguliert den Hormonhaushalt der Frau, schützt gegen freie Radikale	Sonnenblumen-,Maiskeim-und Olivenöl, Weizenkeimlinge, Spinat, Grünkohl, Mandeln, Eier, Vollkornprodukte, Fisch	8- 12mg*
H	Wandelt Nahrungsmittelenergie in Körperenergie um; Wichtig für Haare und Haut	Fleisch, Milch, Eier, Nüsse, Eierschwammerln, Linsen, Karotten, Erbsen, Haferflocken, Sojabohnen, getr. Steinpilze	0,1- 0,2mg
K1	Herstellung wichtiger körpereigener Proteine, Blutgerinnung	Grüngemüse, alle Kohlsorten, Fleisch, Vollkornprodukte, Milch, Kartoffel	
B5	Wundheilung, aktiviert die Fettverbrennung in den Körperzellen, Fitneß- und Antistressvitamin	Pilze, Heringe, Leber, Niere, Hirn, Eigelb, Edelschimmelkäse, Pumpernickel, Erdnüsse	3- 7mg
PP	Wachstum, Sehkraft, Haut, Zähne, Zahnfleisch, Haare	Leber, Butter, Karotten, Milch gekochter Spinat, Petersilie, Meeresfische, Niere	3.000-3.500 I.E.*
Folsäure	Gesundes Verdauungssystem, Kreislauf und Blutdruck, senkt den Cholesterinspiegel	Fleisch, Nüsse, Getreide, Hefe, Pilze, Honig, Avocados, Weizenkleie	13- 20mg

* erhöhter Bedarf bei Rauchern, Krebs-Patienten, Schwangeren, Sportlern und Schwerstarbeitern