

# Vitamine

|| **Bleib**  
gesund! ||

## Vitamin A / Beta-Carotin (Provitamin A)

### Wichtig für:

Augen, Wachstum, Haut und Schleimhaut, Immunsystem

### Gute Quellen:

Butter, Eigelb, Leber für Vitamin A; Karotten, Grünkohl, Paprika, Spinat, Aprikosen, Honigmelone für Beta-Carotin

### Gut zu wissen:

Der Körper kann pflanzliches Provitamin A (Beta-Carotin) am besten aufnehmen, wenn das Gemüse zerkleinert, kurz erhitzt und mit etwas Fett zubereitet wurde. Schwangere sollten im ersten Drittel ihrer Schwangerschaft auf Leber verzichten, da es durch eine zu hohe Vitamin-A-Zufuhr beim Kind zu Schäden kommen kann.

## Vitamin D

Knochen und Zähne, Stärkung des Immunsystems

Eigelb, Butter, Margarine, Fettfische (Hering, Makrele), Pilze

Mithilfe der UV-B-Strahlen aus dem Sonnenlicht bildet der Körper einen Großteil seines Vitamin-D-Bedarfs in der Haut.

## Vitamin E

Schutz vor Zellschäden

Pflanzliche Öle, Nüsse und Samen

Weil Vitamin E mehrfach ungesättigte Fettsäuren schützt, wird es in der Lebensmittelindustrie als Antioxidationsmittel eingesetzt.

## Vitamin K

Blutgerinnung, Knochenstoffwechsel

grünes Gemüse, zum Beispiel grüne Kohlsorten und grüner Salat

Vitamin K ist lichtempfindlich. Lebensmittel darum am besten dunkel lagern.

## Vitamin B1

Energie- und Kohlenhydratstoffwechsel, Nervensystem

Vollkornprodukte, Haferflocken, Nüsse und Samen, Hülsenfrüchte, Schweinefleisch

Vitamin B 1 sitzt vor allem in den Randschichten von Getreide und Reis. Deshalb enthalten Vollkornbrot, Vollkornnudeln und Vollkornreis wesentlich mehr Vitamin B1 als die hellen Alternativen. Wichtig zu wissen, wenn ihr wenig oder kein Fleisch esst.

## Vitamin B2

Energie- und Eiweißstoffwechsel

Milch, Milchprodukte, Eier, Fisch, Fleisch, Vollkornprodukte

Vitamin B2 ist lichtempfindlich. Lebensmittel darum am besten im Kühlschrank oder in der dunklen Speisekammer lagern.

## Niacin

Energiestoffwechsel, Haut

Fisch, Fleisch, Nüsse, Vollkornbrot

Ernährungsbedingter Niacin-Mangel ist in Industriestaaten sehr selten.

## Vitamin B6

Eiweißstoffwechsel, Funktionen des Nerven- und Immunsystems

Weizenkeime, Vollkornbrot, Vollkornreis, Hirse, Haferflocken, Haselnüsse, Walnüsse, Fleisch, Fisch

Vitamin B6 ist hitze- und lichtempfindlich. Lebensmittel darum am besten kühl und trocken lagern.

## Folsäure/Folat

Zellteilung, Zelldifferenzierung, Zellwachstum, Entwicklung des Gehirns und Rückenmarks beim Embryo

Vollkornprodukte, Spinat, Brokkoli, Spargel, Rosenkohl, Blumenkohl, Tomaten, Orangen, Milch und Milchprodukte

Frauen, die eine Schwangerschaft planen, sollten schon frühzeitig auf eine ausreichende Versorgung mit einem Supplement (mindestens 400 µg/Tag) achten und die Einnahme mindestens bis zum Ende des ersten Schwangerschaftsdrittels fortsetzen. Denn Folsäure ist für die gesunde Entwicklung des Babys besonders wichtig.

## Biotin

Zellwachstum, Haut und Haare

Eigelb, Nüsse, Hülsenfrüchte, Haferflocken

Biotin kommt in vielen Lebensmitteln vor. Ein Mangel ist selten.

## Vitamin B12

Blutbildung

Fisch, Fleisch, Eier, Milch, Käse

Vitamin B12 kommt fast nur in tierischen Lebensmitteln vor. Veganer sollten ihren Bedarf über geeignete Nahrungsergänzungsmittel decken. Fermentierte Lebensmittel, wie Sauerkraut, enthalten zwar auch Vitamin B 12 – allerdings nur in Spuren.

## Vitamin C

Bindegewebe, Knochen, Zähne, Wundheilung, Schutz vor Zellschäden, verbessert die Verwertung von pflanzlichem Eisen

Kohl, Paprika, Tomaten, Zitrusfrüchte, Kiwis, schwarze Johannisbeeren, Erdbeeren, Kartoffeln

Vitamin C reagiert besonders empfindlich auf Hitze und Wasser und leidet bei zu langer Lagerung. Darum Gemüse und Obst möglichst frisch verwenden und nur kurz und gründlich waschen und nicht lange wässern.

# Mineralstoffe

|| **Blieb**  
gesund! ||

## Wichtig für:

## Gute Quellen:

## Gut zu wissen:

### Natrium

Regulation des Wasserhaushaltes

Wurstwaren, Käse, Brot, Salzgebäck

Natrium kommt meistens in Verbindung mit Chlorid als Speisesalz vor. Je nach Veranlagung kann eine zu hohe Speisesalzzufuhr zu Bluthochdruck führen.

### Kalzium

Aufbau und Erhalt der Knochen und Zähne, Erregbarkeit von Muskeln und Nerven

Milch, Käse, Joghurt, Brokkoli, Fenchel, Grünkohl, Lauch

Wer keine Milch mag oder verträgt, kann den Kalziumbedarf auch mit Käse, Joghurt und kalziumreichem Mineralwasser (ab 150 mg Kalzium/l) decken.

### Magnesium

Energiestoffwechsel, Muskelkontraktion, Knochenbau

Vollkornprodukte, Haferflocken, Nüsse, Sonnenblumenkerne, Kartoffeln, Gemüse, Bananen

Regelmäßige schweißtreibende Tätigkeiten, z.B. Leistungssport, können den Magnesiumbedarf erhöhen.

### Eisen

Blutbildung, Sauerstoffversorgung des Körpers

Vollkornprodukte, Hirse, Hülsenfrüchte, Fleisch, Spinat

Der Körper kann tierisches Eisen besser verwerten als pflanzliches. Eine gleichzeitige Aufnahme von Vitamin C oder Milchsäure (steckt z.B. in Joghurt) verbessert die Aufnahme und Verwertung von pflanzlichem Eisen.

### Jod

Bildung der Schilddrüsenhormone

Seefisch, Eier, Milch, jodiertes Speisesalz, mit Jodsalz angereicherte Lebensmittel

Schwangere haben einen erhöhten Jodbedarf und sollten besonders auf eine ausreichende Zufuhr achten. Zusätzlich zu einer ausgewogenen Ernährung wird ihnen ein Supplement mit 100 (bis 150) µg Jod pro Tag empfohlen.

### Fluorid

Knochen und Zähne, Härtung des Zahnschmelzes

Seefisch, Schwarztee, fluoridiertes Speisesalz

Da die meisten Lebensmittel keine nennenswerten Mengen Fluorid enthalten, empfehlen Experten fluoridiertes Jodsalz für die Nahrungszubereitung.

### Zink

Stoffwechsel, Hormone, Immunsystem

Vollkornbrot, Vollkornnudeln, Haferflocken, Fleisch, Milch, Käse, Eier, Nüsse

Zink aus tierischen Lebensmitteln kann der Körper besser aufnehmen als solches aus pflanzlichen Quellen. In Vollkornbrot, die mit Sauerteig hergestellt werden, ist Zink ebenfalls für den Körper gut verfügbar.

Quellen:

Deutsche Gesellschaft für Ernährung: Die Nährstoffe – Bausteine für Ihre Gesundheit, 4. aktualisierte Auflage 2018

Biesalski et al.: Taschenatlas Ernährung, Thieme-Verlag, 8. Auflage 2020

www.dge.de