

Tabellarische Übersicht aller Vitamine

Vitamin	Funktion & Bedeutung	Natürliche Quellen	Mangelserscheinungen	Tagesbedarf (Erwachsene)
A (Retinol, Beta-Carotin)	Wichtig für Sehkraft, Haut, Immunsystem, Zellwachstum	Leber, Karotten, Süßkartoffeln, Spinat	Nachtblindheit, Hautprobleme, Infektanfälligkeit	0,8–1,0 mg (Frauen/Männer)
B1 (Thiamin)	Energiestoffwechsel, Nervenfunktion	Vollkorn, Hülsenfrüchte, Schweinefleisch	Beriberi (neurologische Störungen, Herzprobleme)	1,0–1,3 mg
B2 (Riboflavin)	Zellwachstum, Energiestoffwechsel, Antioxidans	Milch, Eier, Fleisch, grünes Gemüse	Risse in Mundwinkeln, Hautentzündungen	1,1–1,4 mg
B3 (Niacin)	Stoffwechsel, DNA-Reparatur, Cholesterinregulation	Fleisch, Fisch, Erdnüsse, Pilze	Pellagra (Hautveränderungen, Durchfall, Demenz)	12–16 mg
B5 (Pantothensäure)	Hormon- und Neurotransmitterbildung, Energiestoffwechsel	Leber, Avocado, Hülsenfrüchte, Eier	Müdigkeit, Schlafstörungen	6 mg
B6 (Pyridoxin)	Proteinstoffwechsel, Blutbildung, Nervensystem	Fisch, Bananen, Kartoffeln, Nüsse	Anämie, Nervenstörungen	1,4–1,6 mg
B7 (Biotin)	Haut-, Haar- und Nagelgesundheit, Stoffwechsel	Eier, Nüsse, Lachs, Avocado	Haarausfall, brüchige Nägel, Hautausschlag	30–60 µg
B9 (Folsäure/Folat)	Zellteilung, DNA-Synthese, wichtig in Schwangerschaft	Spinat, Hülsenfrüchte, Leber, Orangen	Anämie, Fehlbildungen bei Ungeborenen	300 µg (400 µg für Schwangere)
B12 (Cobalamin)	Blutbildung, Nervenfunktion, DNA-Synthese	Fleisch, Fisch, Milchprodukte, Eier	Perniziöse Anämie, Nervenschäden	4,0 µg
C (Ascorbinsäure)	Immunsystem, Kollagenbildung, Antioxidans, Eisenaufnahme	Zitrusfrüchte, Paprika, Brokkoli, Beeren	Skorbut (Zahnfleischbluten, schwaches Bindegewebe)	95–110 mg
D (Calciferol)	Knochenaufbau, Calciumaufnahme, Immunmodulation	Sonnenlicht, fettreicher Fisch, Eigelb	Rachitis (Kinder), Osteoporose (Erwachsene)	20 µg (800 IE)
E (Tocopherol)	Antioxidans, Zellschutz, Hautgesundheit	Nüsse, Pflanzenöle, Avocado	Neurologische Störungen, Muskelschwäche	11–15 mg

Tabellarische Übersicht aller Vitamine

Vitamin	Funktion & Bedeutung	Natürliche Quellen	Mangelserscheinungen	Tagesbedarf (Erwachsene)
K (Phyllochinon, Menachinon)	Blutgerinnung, Knochenstoffwechsel	Grünes Gemüse, Leber, fermentierte Lebensmittel	Blutungsneigung, verzögerte Wundheilung	60–70 µg (Frauen/Männer)

Hinweise

- **Fettlösliche Vitamine** (A, D, E, K) werden im Körper gespeichert, **wasserlösliche Vitamine** (B-Gruppe, C) müssen regelmäßig zugeführt werden.
- **Vitamin D** kann der Körper selbst bilden (Sonnenlicht!).
- **Mangelrisiko:** Besonders bei Veganern (B12), Schwangeren (Folsäure) oder Menschen mit wenig Sonnenexposition (Vitamin D).