



Das kleine ABC der Nährstoffe

Namen wie Vitamin C oder Eisen sind uns geläufig. Aber wofür werden Vitamine und Mineralstoffe gebraucht, und wie kann man sie zu sich nehmen?

Vitamine	Quellen
Vitamin B1 ist lebenswichtig für die Energieproduktion und die Funktionen des Herz-, Kreislauf- und Nervensystems.	Bierhefe, Weizenkeime, Sonnenblumenkerne, (Schweine-)Fleisch, Hühnerbrust, grüne Erbsen.
Vitamin B2 für den Aufbau von Haut, Nägeln und Haaren. Ist beteiligt an Stoffwechsel und dessen Entgiftung sowie der Energiegewinnung.	Kalbsleber, Mandeln, Champignons, Eier, Milch, Broccoli.
Vitamin B6 ist beteiligt am Auf- und Abbau von Eiweissen und der Bildung von Botenstoffen des Gehirns, des roten Blutfarbstoffes und wichtig für die Abwehr des Immunsystems.	Weizenkeime, Kalbsleber, Sardinen, Linsen, Lachs, Bananen, Kartoffeln, Peperoni, Lauch, Avocados.
Vitamin B12 ist wichtig für die Blutbildung, Zellteilung und Regeneration der Schleimhäute. Hält Nervenzellen gesund und wirkt gegen Arteriosklerose.	Kalbs- oder Rindsleber, Bierhefe, Forelle, Käse, Eier, Dorsch, Hüttenkäse, Vollmilch, Quark.
Vitamin C wird benötigt für den Aufbau von einem straffen Bindegewebe und starken Knochen, stärkt das Immunsystem, schützt als Antioxidans die Zellen vor schädlichen Radikalen.	Sanddorn, schwarze Johannisbeeren, Peperoni (rot), Rosenkohl, Broccoli, Erdbeeren, Orangen, Zitronen, Kiwi.
Niacin ist notwendig für Stoffwechselfunktionen. Ebenfalls für die Energieproduktion. Schützt Haut und Nervengewebe.	Erdnüsse geröstet, Kalbsleber, Pouletbrust, Lachs, Austernpilze, Sonnenblumenkerne, Sojabohnen, Champignons.



<p>Biotin hat Schlüsselfunktionen im Stoffwechsel der Nährstoffe. Wichtig für Haut, Haare und Nägel.</p>	<p>Kalbsleber, Erdnüsse, Eier, Sojamilch, Haferflocken, Champignons.</p>
<p>Folsäure ist unentbehrlich für die Zellteilung und beteiligt am Nervenstoffwechsel, schützt vor Herz-Kreislauf- und Krebserkrankungen.</p>	<p>Bierhefe, Grünkohl, Weizenkeime, weisse Bohnen, Rindsleber, Spinat, Sojasprossen, Broccoli, Kohlrabi</p>
<p>Vitamin A wird gebraucht für gutes Sehen, schützt Haut und Schleimhäute, ist wichtig für Fortpflanzung, Wachstum und das Immunsystem.</p>	<p>Leber, Butter Thunfisch, Rahm. Vitamin-A-Vorstufe Betacarotin auch in rohen Karotten.</p>
<p>Vitamin D reguliert den Kalzium- und Phosphatstoffwechsel, wichtig für die Knochen- und Zahnbildung.</p>	<p>Aal, Rollmops, Sardinen, Lachs, Steinpilze, Morcheln, Champignons, Rindsleber, Butter, Käse, Eier.</p>
<p>Vitamin E ist ein Antioxidans zum Schutz von Fetten im Blut, von Zellmembranen und des Erbgutes.</p>	<p>Weizenkeimöl, Rapsöl, Sonnenblumenöl, Erdnussöl, Sonnenblumenkerne, Haselnüsse, Mandeln, Weizenkeime, Mayonnaise, Margarine.</p>
<p>Vitamin K ist wichtig für die Blutgerinnung sowie den Aufbau und Erhalt der Knochen.</p>	<p>Grünkohl, Petersilie, Spinat, Sonnenblumenkerne, Rosenkohl, Broccoli, Rapsöl, Kopfsalat, Hühnerleber, Sauerkraut, Sellerie.</p>
<p>Pantothersäure ist ein Bestandteil jeder lebenden Zelle und somit am gesamten Stoffwechsel beteiligt.</p>	<p>Erdnüsse, Kalbfleisch, Lachs, Avocados, Champignons, Hülsenfrüchte, Broccoli.</p>



Mineralstoffe	Quellen
Kalzium fördert Knochen und Zähne, Nerven und Muskelzellen, die Blutgerinnung und die Behandlung von Allergien.	Milch und Milchprodukte, Grünkohl, Mandeln, härteres Trinkwasser.
Eisen braucht es für die Blutbildung und die Sauerstoffversorgung im Blut.	Fleisch, Kohl, Nüsse, Eigelb, Leber, Hülsenfrüchte, Schwarzwurzel.
Fluor bringt Stabilität für Knochen und Zähne. Top für Wundheilung und die Sehfunktion.	Fisch, Innereien, Getreide, schwarzer Tee, Mineralwasser.
Kalium braucht es für die Regulierung des Wasserhaushalts der Zellen, Verwertung der Kohlenhydrate, Proteinaufbau, Herzrhythmusstörungen, Herzmuskelschwäche.	Bananen, Pflaumen, Gemüse, Aprikosen, Kartoffeln, Milchprodukte, Fleisch, Fisch, getrocknete Früchte.
Phosphor ist nötig für die Energiegewinnung und -verwertung, für den Erhalt von Knochen und Zähnen.	Kartoffeln, Weizen, Brot, Fleisch, Milch.
Selen für Gewebeelastizität, Bestandteil Knochen- und Zahnmasse und Proteine; Stoffwechsel, bindet freie Radikale.	Fisch, Fleisch, Milch, Eier, Nüsse, Leber.
Zink ist wichtig für die Stärkung des Immunsystems, für Farbsehen, Haut und Bindegewebe, Insulinspeicherung.	Austern, Innereien, Fleisch, Vollkornbrot, Eier.

Quelle: Drogistenstern/ Booklet Vitamine