

## Vitaminübersicht

### Fettlösliche Vitamine:

Vitamine	Tagesbedarf Erwachsene (19– 65 Jahre)	Lebensmittel mit hohem Gehalt	Hauptfunktionen im Körper	Tages-Obergrenze (EFSA*)
<b>Vitamin A</b> (Retinol)  Provitamine: (Carotinoide)	Retinol-Äquivalent: ♂: 1,0mg ♀ 0,8mg	Leber, Eigelb, Fette (Butter, Margarine)  grünes Gemüse, gelb, orange und rotgefärbte Obst- und Gemüse-sorten; wie z.B. Tomaten, Karotten, Brokkoli, Grünkohl, Aprikosen	Wachstum, essenziell für das Immunsystem, Beteiligung am Sehvorgang, reguliert das Wachstum und den Aufbau von Haut und Schleimhäuten	3 mg (1mg für Männer und postmenopausale Frauen mit erhöhtem Risiko für Frakturen und Osteoporose)  15 mg (β-Carotin)
<b>Vitamin D</b> (Calciferole)	20 µg	Leber, Hering, Makrele, Eigelb, Pilze, Margarine (mit Vitamin D angereichert)	regelt den Kalzium- und Phosphatstoffwechsel, Knochenbildung	100µg
<b>Vitamin E</b> (Tocopherol)	Tocopherol-Äquivalent: ♂: 13-14mg ♀: 12mg	Weizenkeim-, Sonnenblumen-, Raps-, Maiskeim-, Walnussöl Weizenkeime, Haselnüsse	antioxidative Wirkung, beeinflusst Membranfluidität, Schutz vor Arteriosklerose	300 mg
<b>Vitamin K</b> (Phyllochinone)	60-80 µg ♂: 70-80µg ♀: 65 µg	Grünes Gemüse, Milch, Fleisch, Ei, Getreide	Blutgerinnung, Synthese von Proteinen Präventive Wirkung auf Osteoporose	Keine Angabe

\*EFSA: European Food Safety Authority

Quelle: D-A-CH, Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr, 2. Auflage, 1. Ausgabe 2015

## Wasserlösliche Vitamine:

Vitamine	Tagesbedarf Erwachsene (19. – 65. Jahre)	Lebensmittel mit hohem Gehalt	Hauptfunktionen im Körper	Tages-Obergrenze (EFSA*)
<b>Vitamin B1</b> (Thiamin)	♂: 1,2mg ♀: 1,0mg	Schweinefleisch, Vollkornprodukte, Haferflocken, Erdnüsse, Pinien-Sonnenblumenkerne	Coenzym für den Kohlenhydratstoffwechsel und Energiegewinnung	Keine Angabe
<b>Vitamin B2</b> (Riboflavin)	♂: 1,3-1,4mg ♀: 1-1,1mg	Leber, Niere, Hefe- u. Getreideflocken, Käse, Milchprodukte, Seelachs	Normale Zellfunktion, Wachstum und Entwicklung	Keine Angabe
<b>Vitamin B6</b> (Pyridoxin)	♂: 1,5mg ♀: 1,2mg	Hühner- und Schweinefleisch, Fisch, Kartoffeln, Bananen, Vollkornprodukte	Aminosäurestoffwechsel, Immunsystem, Blutbildung und Funktion des Nervensystems	25 mg
<b>Vitamin B12</b> (Cobalamin)	3,0 µg	Leber, Fleisch, Fisch, Eier, Milch, Käse, Sauerkraut	Zellbildung im Knochenmark (Blutbildung)	(5 mg)
<b>Niacin</b>	♂: 15mg ♀: 11-12mg	Fleisch, Fisch, Sardellen, Innereien, Getreide, Pilze. Erdnüsse, Kaffee	Energiestoffwechsel von Kohlenhydrate, Aminosäuren und Fette	Nicotinamid: 900mg Nicotinsäure: 10mg
<b>Folsäure/Folat</b>	Äquivalente: 300 µg	Grünes Gemüse, Tomaten, Hülsenfrüchte, Nüsse, Orangen, VK-Produkte, Weizenkeime, Ei, Kartoffel, Leber,	Zellneubildung	Folsäure: 1mg Folat: keine Begrenzung
<b>Pantothensäure</b>	6,0 mg	Leber, Fleisch, Fisch, Vollkornprodukte, Milch, Hülsenfrüchte	Synthese von FS Cholesterin u. Hormonen, Abbau von F, KH und AS	Keine Angabe
<b>Biotin</b>	30-60 µg	Eigelb, Nüsse, Leber, Haferflocken, Spinat, Champignons	Gluconeogenese Abbau von AS, Synthese von FS	Keine Angabe
<b>Vitamin C</b> (Ascorbinsäure)	110 mg	Gemüsepaprika, schw. Johannisbeere, Zitrusfrüchte, Sanddornsaft, Kartoffel, Kohl, Spinat, Tomaten	Wundheilung, Synthese von Kollagen (Narbengewebe) antioxidative Wirkung, fördert Eisenresorption	1g Institut of Medicine (IOM): 2g

\*EFSA: European Food Safety Authority

Quelle: D-A-CH, Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr, 2. Auflage, 1. Ausgabe 2015

Stand: März 2016