



MEHR VITAMINE MIT STADT LAND GNUSS

Name	Hauptvorkommen	Eigenschaften
Vitamin A (Retinol)	Kommt nur in tierischen Nahrungsmitteln vor (Bsp. Eigelb, Leber, Vollmilch). In pflanzlichen Nahrungsmitteln findet sich die Vitamin-A-Vorstufe (Provitamin A) Betacarotin, welche im Körper teilweise in Vitamin A umgewandelt werden kann	fettlöslich, ist in Gegenwart von Sauerstoff empfindlich gegenüber Hitze und Licht
Vitamin B1 (Thiamin)	Weizenkeime, Vollkorngetreide, Erbsen, Herz, Schweinefleisch, Haferflocken, Naturreis	wasserlöslich, ist empfindlich gegenüber Hitze und Sauerstoff
Vitamin B2 (Riboflavin)	Milchprodukte, Fleisch, Vollkorngetreide, Käse, Eier, Seefisch, grünes Blattgemüse, Brokkoli	wasserlöslich, ist v.a. empfindlich gegenüber Licht
Vitamin B3 (Niacin, Nicotinsäure)	Erdnüsse, Erbsen, Leber, Geflügel, Fisch, mageres Fleisch, Ei, grünes Blattgemüse	wasserlöslich
Vitamin B5 (Pantothensäure)	Leber, Gemüse, Weizenkeime, Spargel, Fleisch, Sonnenblumenkerne, Pilze	wasserlöslich, hitzeempfindlich
Vitamin B6 (Pyridoxin, Pyridoxamin, Pyridoxal)	Bananen, Nüsse, Vollkornprodukte, Kartoffeln, grüne Bohnen, Blumenkohl, Karotten	wasserlöslich, ist empfindlich gegenüber direkter Sonnenbestrahlung und Hitze
Vitamin B7 (Biotin, Vitamin H)	Leber, Blumenkohl, Champignons, Vollkornprodukte, Ei, Avocado, Spinat, Milch, Linsen	wasserlöslich
Vitamin B9 (Folsäure, Folat Vitamin M)	Kohl, Orangen, Weizenkeime, Kürbis, Champignons, Spinat, Avocado, Kichererbsen	wasserlöslich, empfindlich gegenüber Licht und Hitze
Vitamin B12 (Cobalamin)	Leber, Milch, Eigelb, Fisch, Fleisch, Austern, Quark	wasserlöslich
Vitamin C (Ascorbinsäure)	Hagebutten, Sanddorn, Zitrusfrüchte, Johannisbeeren, Kartoffeln, Peperoni, Tomaten, Kohl, Spinat, Gemüse, Rettich	wasserlöslich, ist empfindlich gegenüber Hitze, Sauerstoff und Metallkontakt
Vitamin D (Calciferol)	Lebertran, Leber, Milch, Eigelb, Butter, Meeresfische, Hering, Champignons, Avocado. Vitamin D kann vom Körper mit Hilfe von UV-Einstrahlung selbst hergestellt werden	fettlöslich, ist empfindlich gegenüber Sauerstoff und Licht
Vitamin E (Tocopherole)	Sonnenblumen-, Mais-, Soja- und Weizenkeimöl, Nüsse, Leinsamen, Schwarzwurzel, Peperoni, Kohl, Avocado	fettlöslich, ist empfindlich gegenüber Sauerstoff
Vitamin K (Phyllochinone)	Eier, Leber, Grünkohl, grünes Gemüse, Zwiebeln, Haferflocken, Kiwi, Tomaten, Kresse	fettlöslich, lichtempfindlich
Betacarotin (ist ein Provitamin und kann im Körper zu Vitamin A umgewandelt werden)	Spinat, Nüssler, Chinakohl sowie einzelne gelbe bzw. orange Früchte und Gemüse (z.B. Karotte, Kürbis, Aprikose, Mango)	fettlöslich

Quelle: Schweizerische Gesellschaft für Ernährung, www.sge-ssn.ch

Mehr unter: www.stadt-land-gnuss.ch/blog