

Nahrung

Unsere Nahrungsmittel
enthalten Eiweiße,
Fette, Kohlenhydrate,
Wasser, Salze,
Vitamine und
Gewürze.



Vitamine



Fettlosliche
A,D,E,K



Wasserlosliche
B-Vitamin, C, H,
Nikotinsaureamid

Vitamin A Retinol



Mangel

- Nachtblindheit,
- Verhornung der Bindehaut
- Geschwurbildung der Hornhaut
- Erblindung
- Störungen an Knochen und Nerven



Vorkommen

Vitamin A kommt in tierischen und pflanzlichen Produkten, besonders in Karotten, Spinat und Grünkohl.



Vitamin A

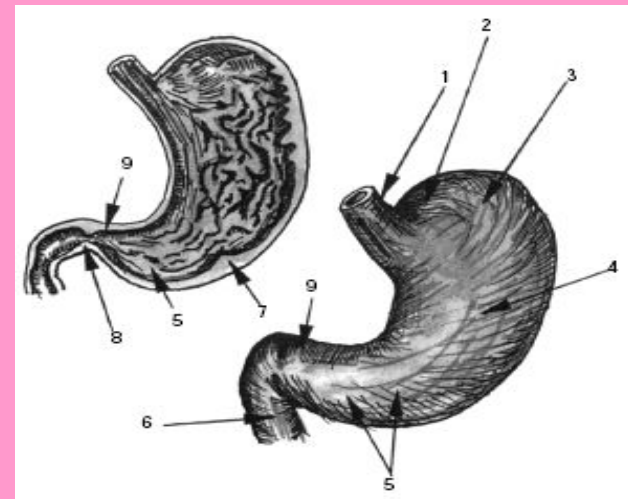
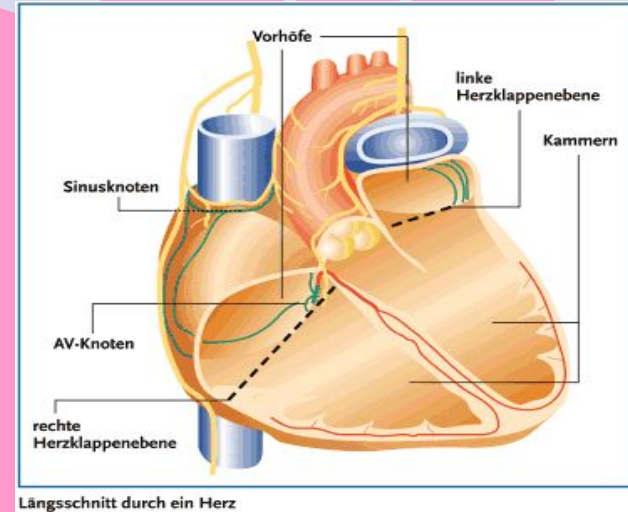
Vorkommen	Orangen, Karotten, Spinat, Honig, Milch, Leber.
Function	Bestandteil des Sehpigments, Wachstumsfaktor, beteiligt bei Testosteronbildung
Folgen bei Mangel	Haarausfall, Sehstörungen, Atrophie von Schleimhäuten und Speicheldrüsen
Kurzbeschreibung	Gelber Feststoff

Vitamin B



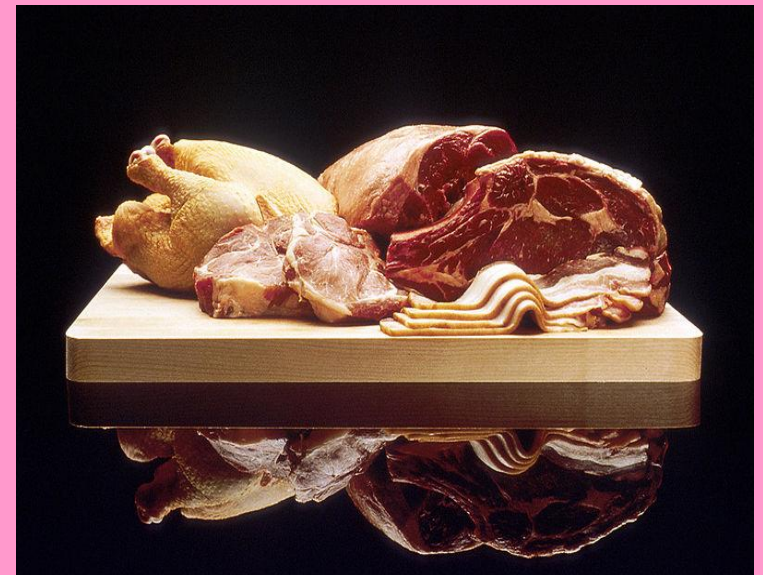
Mangel

- Störungen im Kohlenhydratstoffwechsel
- Erniedrigung des pH-Wertes des Blutes, Übersäuerung des Blutes
- Beriberi



Vorkommen

- Schweinefleisch, Leber, Fischarten, Scholle, Thunfisch, Getreide und Getreideprodukte, Hülsenfrüchte und Kartoffeln



Vitamin B

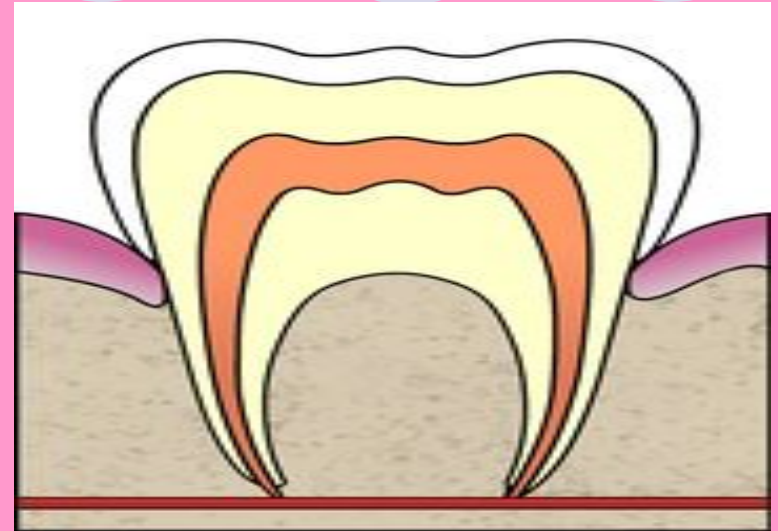
Vorkommen	Schweinefleisch, Leber, einige Fischarten, Getreide und Getreideprodukte, Hülsenfrüchte und Kartoffeln
Function	Es wirkt als Coenzym in wichtigen Gruppenüber- tragungsreaktionen
Folgen bei Mangel	Beriberi, Störungen im Kochlenhydratstoffwechsel, metabolische Azidose
Kurzbeschreibung	Wasserlöslich, oxidationsempfindlich

Vitamin C



Mangel

- Skorbut,
- Schwächung des Bindegewebes



Vorkommen

- In der Nahrung kommt Vitamin C vor allem in Obst und Gemüse vor



Vitamin C

Vorkommen	Paprika, Sauerkohl, Tomaten, Rotkohl, Grünkohl, Eisenstoffwe
Function	Eisenstoffwechsel
Folgen bei Mangel	Anämie, Skorbut
Kurzbeschreibung	ein farb- und geruchloser, kristalliner, Feststoff mit sauerem Geschmack

Vitamin D



Mangel

- Rachitis
- Osteomalasie



Vorkommen

- Vor allem Fettfische



Vitamin D

Vorkommen	Paprika, Brokkoli, Spinat, Kiwi, Zitrone, Orange, Avokado
Function	Regulierung des Calcium – Spiegels im Blut und beim Knochenaufbau
Folgen bei Mangel	Rachitis, Osteomalasie
Kurzbeschrei- bung	farbloser Feststoff