Nahrung

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





Vitamine



Fettlosliche A,D,E,K

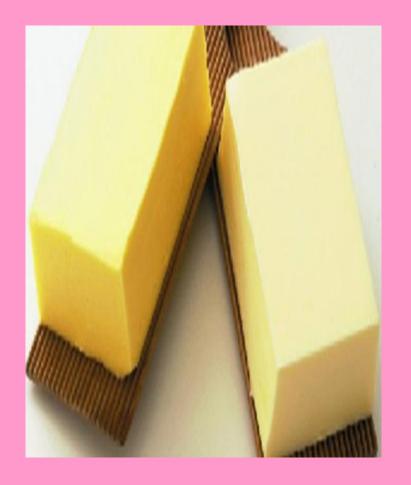


Wasserlosliche B-Vitamin, C, H, Nikotinsaureamid

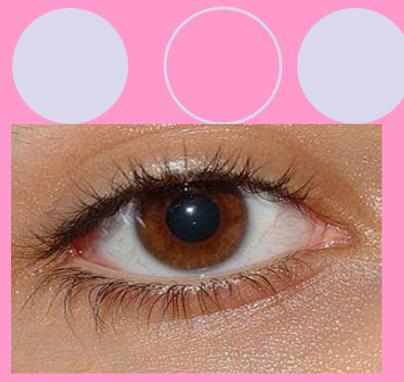
Vitamin A Retinol

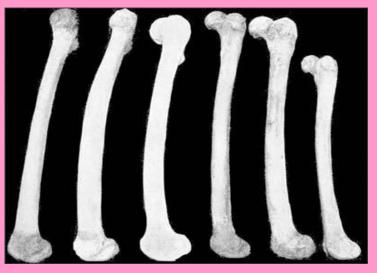




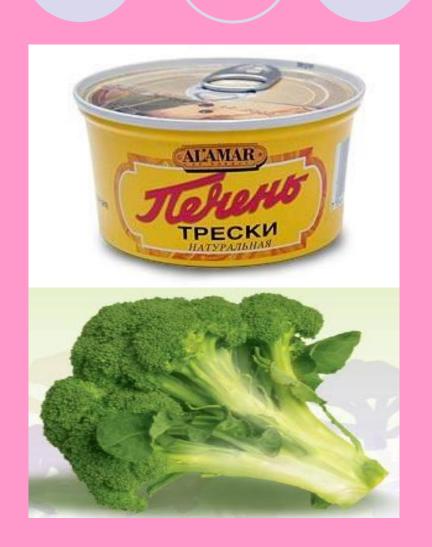


- Nachtblindheit,
- Verhornung der Bindehaut
- Geschwurbildung der Hornhaut
- Erblindung
- Störungen an
 Knochen und Nerven





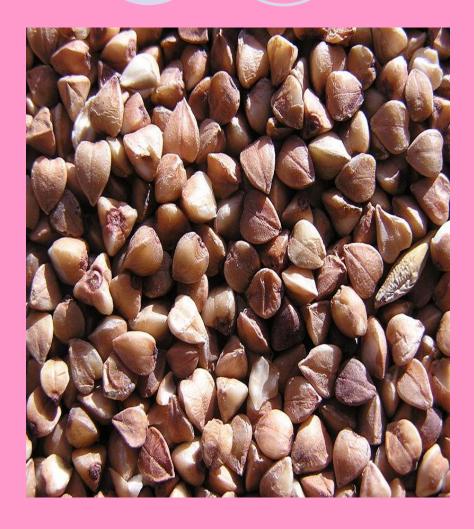
Vitamin A kommt in tierieschen und pflanzlichen Produkten, besonders in Karotten, Spinat und Grunkohl.

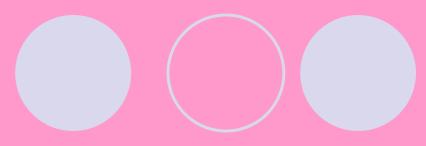


Vitamin A

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
Kurzbeschrei bung	Gelber Feststoff

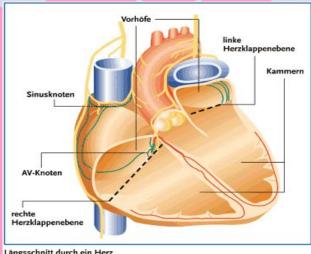
Vitamin B



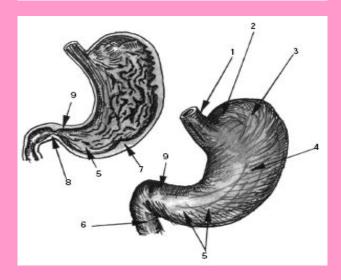




- Störungen im Kohlenhydratstoffwechsel
- Erniedrigung des pH-Wertes des Blutes, Übersäuerung des Blutes
- Beriberi

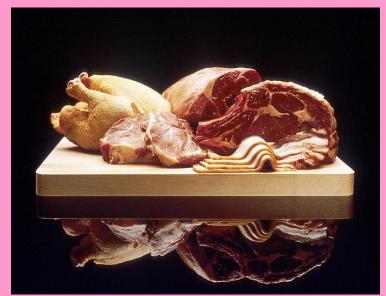


Längsschnitt durch ein Herz



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

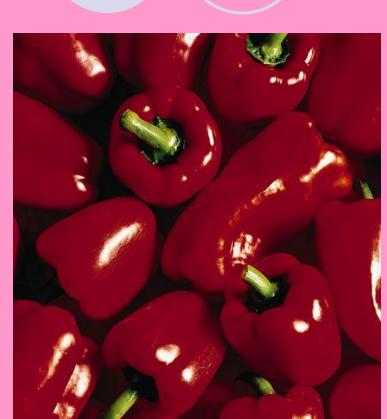




Vitamin B

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

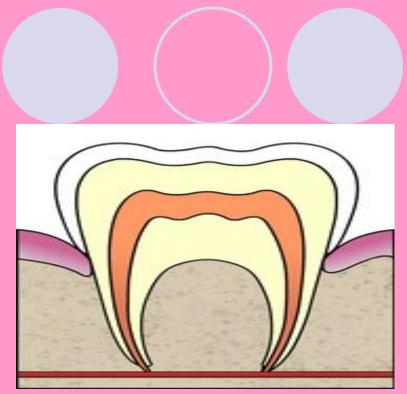
Vitamin C







- Skorbut,
- Schwächung des Bindegewebes





 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
Kurzbeschreibu ng	ein farb- und geruchloser, kristalliner, Feststoff mit sauerem Geschmack

Vitamin D





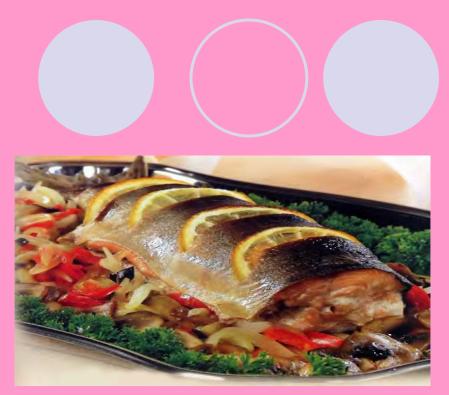


- Rachitis
- Osteomalasie





Vor allem Fettfiche





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-b ung	farbloser Feststoff