



## Kleines Vitaminlexikon

Vitamin	Vorkommen in	Mangelercheinungen
A (Retinol, fettlöslich)	Leber, Butter, Grünkohl, Tomaten, Karotten,	Sehstörungen (Nachtblindheit), in schweren Fällen Erblindung, Wachstumsstörungen
B1 (Thiamin, wasserlöslich)	Vollkornbrot, Haferflocken, Hülsenfrüchte, Fleisch (Schweinefleisch)	Müdigkeit, Appetitmangel, nachlassendes Gedächtnis, Nervenkrämpfe, Blutarmut (Anämie), Herzschwäche, Wasseransammlungen im Gewebe
B2 (Riboflavin, wasserlöslich)	Milch- und Vollkornprodukte	verminderte Leistungsfähigkeit, rissige Mundwinkel, Blutarmut
B3 (Niacin, wasserlöslich)	Fleisch und Fisch, Brot, Milch, Eier	Hautveränderungen, Beeinträchtigung von Gehirn und Nervensystem
B6 (Pyridoxin, wasserlöslich)	Hühner- und Schweinefleisch, Fisch (bes. Tunfisch und Kabeljau), Vollkornprodukte	Müdigkeit, Hautprobleme, erhöhte Anfälligkeit gegenüber Krankheitserregern
B12 (Cobalamin, wasserlöslich)	Leber, Fleisch, Fisch (bes. Tunfisch und Kabeljau), einige Käsesorten	Müdigkeit, Funktionsstörungen des Nervensystems, Gedächtnisprobleme
C (Ascorbinsäure, wasserlöslich)	frisches Obst und Gemüse	Müdigkeit, Körperschwäche, Zahnausfall (Skorbut), Anfälligkeit gegenüber Krankheitserregern
D (Calciferol, fettlöslich)	Lebertran, Hering, Lachs, Eigelb, Milch	Knochenerweichung und Knochenverformung (Rachitis)
E (Tocopherol, fettlöslich)	Weizenkeimöl, Schwarzwurzel (roh), Nüsse	gestörte Funktion des Nervensystems, Muskelschwäche, Wasseransammlung im Gewebe
Folsäure (wasserlöslich)	Tomaten, Kohl, Spinat, Erdbeeren, Kirschen	Vergesslichkeit, Schlafstörungen, Schleimhautveränderungen im Mund, Blässe, Durchfall