

Vitaminübersicht

Fettlösliche Vitamine:

Vitamine	Tagesbedarf Erwachsene (19– 65 Jahre)	Lebensmittel mit hohem Gehalt	Hauptfunktionen im Körper	Tages-Obergrenze (EFSA*)
Vitamin A (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)
Vitamin D (Calciferole)	20 µg	Leber, Hering, Makrele, Eigelb, Pilze, Margarine (mit Vitamin D angereichert)	regelt den Kalzium- und Phosphatstoffwechsel, Knochenbildung	100µg
Vitamin E (Tocopherol)	Tocopherol-Äquivalent: ♂: 13-14mg ♀: 12mg	Weizenkeim-, Sonnenblumen-, Raps-, Maiskeim-, Walnussöl Weizenkeime, Haselnüsse	antioxidative Wirkung, beeinflusst Membranfluidität, Schutz vor Arteriosklerose	300 mg
Vitamin K (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*)
Vitamin B1 (Thiamin)	♂: 1,2mg ♀: 1,0mg	Schweinefleisch, Vollkornprodukte, Haferflocken, Erdnüsse, Pinien-Sonnenblumenkerne	Coenzym für den Kohlenhydratstoffwechsel und Energiegewinnung	Keine Angabe
Vitamin B2 (Riboflavin)	♂: 1,3-1,4mg ♀: 1-1,1mg	Leber, Niere, Hefe- u. Getreideflocken, Käse, Milchprodukte, Seelachs	Normale Zellfunktion, Wachstum und Entwicklung	Keine Angabe
Vitamin B6 (Pyridoxin)	♂: 1,5mg ♀: 1,2mg	Hühner- und Schweinefleisch, Fisch, Kartoffeln, Bananen, Vollkornprodukte	Aminosäurestoffwechsel, Immunsystem, Blutbildung und Funktion des Nervensystems	25 mg
Vitamin B12 (Cobalamin)	3,0 µg	Leber, Fleisch, Fisch, Eier, Milch, Käse, Sauerkraut	Zellbildung im Knochenmark (Blutbildung)	(5 mg)
Niacin	♂: 15mg ♀: 11-12mg	Fleisch, Fisch, Sardellen, Innereien, Getreide, Pilze, Erdnüsse, Kaffee	Energiestoffwechsel von Kohlenhydrate, Aminosäuren und Fette	Nicotinamid: 900mg Nicotinsäure: 10mg
Folsäure/Folat	Äquivalente: 300 µg	Grünes Gemüse, Tomaten, Hülsenfrüchte, Nüsse, Orangen, VK-Produkte, Weizenkeime, Ei, Kartoffel, Leber,	Zellneubildung	Folsäure: 1mg Folat: keine Begrenzung
Pantothensäure	6,0 mg	Leber, Fleisch, Fisch, Vollkornprodukte, Milch, Hülsenfrüchte	Synthese von FS Cholesterin u. Hormonen, Abbau von F, KH und AS	Keine Angabe
Biotin	30-60 µg	Eigelb, Nüsse, Leber, Haferflocken, Spinat, Champignons	Gluconeogenese Abbau von AS, Synthese von FS	Keine Angabe
Vitamin C (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