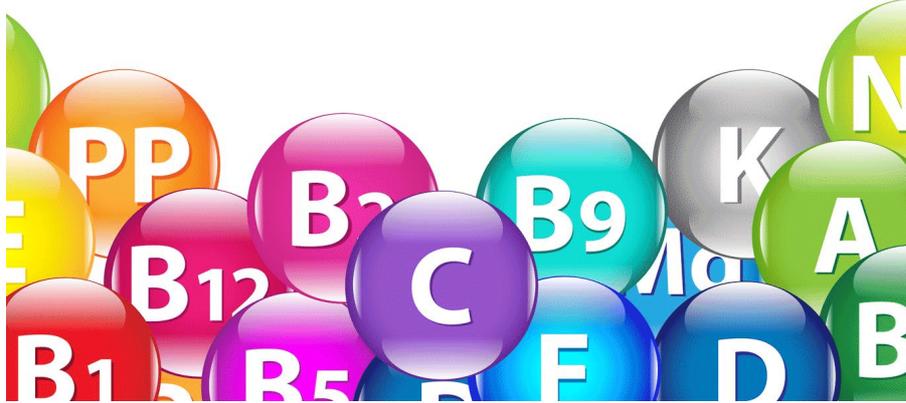




## Wasser- und fettlösliche Vitamine



### Fettlöslich:

Vitamin	besonders wichtig für	gute Quellen
Vitamin A	Sehkraft, Gesundheit von Haut, Haaren, Knochen und Geschlechtsorganen	Tiefgrünes und gelboranges Gemüse, Milchprodukte
Vitamin D	Gesundheit von Knochen und Zähnen	Milchprodukte, Eier, Thunfisch
Vitamin E	Blut und Stoffwechsel	Blattgemüse, Kraut, Blumenkohl
Vitamin K	Blutgerinnung	Gemüse, Leber

### Wasserlöslich:

Vitamin	besonders wichtig für	gute Quellen
Thiamin (B1)	Stoffwechsel von Kohlenstoffhydrate	Schweinefleisch, Getreide
Riboflavin (B2)	Zellstoffwechsel	Getreide, Milch, Blattgemüse
Niacin (B3)	Zellstoffwechsel	Innereien, Getreide
Pyridoxin (B6)	Aminosäurestoffwechsel	Fisch, Fleisch, Getreide
Vitamin B12	Erythrocytenbildung	Fleisch, Milchprodukte
Biotin	Stoffwechsel der Kohlenstoffhydrate	In den meisten Nahrungsmitteln
Folsäure	Erythrocytenbildung, Nukleinsäurestoffwechsel	Blattgemüse, Nüsse, Getreide
Pantothensäure	Zellstoffwechsel	In den meisten Nahrungsmitteln
Vitamin C	Aufbau des Bindegewebes und der Kapilliarwände	Obst und Gemüse, insbesondere Citrusfrüchte