

Vitaminreiche Lebensmittel – die bunte Mischung macht's

Wer sich bewusst ernährt, setzt auf **vitaminreiche Lebensmittel**. Da aber nicht in allen vitaminreichen Lebensmitteln auch alle 13 essentiellen Vitamine enthalten sind, kommt es auf eine vielfältige Kost an. Es gibt Lebensmittel, die erweisen sich als regelrechte Vitaminbomben, wie zum Beispiel schwarze Johannisbeere, Kiwi und rote Paprika, die sehr viel Vitamin C liefern.

Vitaminreiche Lebensmittel – Bedeutung, Symptome, Vorkommen

- Vitamin A: (Aufbau von Haut- und Blutzellen / Trockene Haut, verlangsamtes Wachstum) Eigelb, Leber, Vollmilch, Spinat, rote Paprika
- Vitamin B1: (spendet dem Körper Energie / Schlaf- und Verdauungsstörungen) Schweinefleisch, Erbsen, Vollkornprodukte
- Vitamin B2: (natürlicher Stresskiller / Wachstumsstörungen) Milchprodukte, Käse, Fleisch, Fisch, Brokkoli
- Vitamin B3: (gute Nerven und Muskeln / Konzentrations- und Schlafstörungen) Leber, Fleisch, Ei, grünes Blattgemüse
- Vitamin B4: (entspannt die Muskeln, Schutz der Leber / Hoher Blutdruck, Fettleber) Ei, Cornflakes
- Vitamin B5 (reduziert die Ölproduktion der Haut / Akne): Leber, Sonnenblumenkerne, Pilze
- Vitamin B6: (gut für Sportler / Müdigkeit, Krampfanfälle, Durchfälle) Fleisch, Milch, Avocado, Banane, Kartoffeln, Walnüsse
- Vitamin B7: (schöne Haare, Nägel, Haut / schuppige Haut, glanzlose Haare, spröde Fingernägel) Hefe, Leber, Eigelb, Linsen
- Vitamin B8: (reguliert den Stoffwechsel / Niedergeschlagenheit, Appetitlosigkeit, Apathie, Sodbrennen) Milch, Nüsse
- Vitamin B9: (wichtig bei Schwangeren / Blutarmut, Verdauungsstörungen) Orangen, Salat, Kohl, Spinat, Vollkornprodukte
- Vitamin B10 (Gesunderhaltung von Haut und Haar, Zellteilung, Zellneubildung / vorzeitig ergraute Haare, Depressionen, Kopfschmerzen) Leber, Vollkornprodukte, Sojabohnen, Erdnüsse
- Vitamin B11 (Aufbau von roten Blutkörperchen / Reizbarkeit, Konzentrationsschwächen, psychische Störungen) Blattgemüse, Innereien
- Vitamin B12: (Blutbildung, Zellwachstum, Zellteilung / Allgemeine Schwäche, blasse Haut, psychische Störungen) Fleisch, Leber, Ei, Fisch, Milchprodukte
- Vitamin C: (wichtig für das Immunsystem / Infektionskrankheiten, Zahnfleischbluten, Müdigkeit) Schwarze Johannisbeere, Sanddorn, Paprika, Grünkohl, Brokkoli, Zitrusfrüchte
- Vitamin D: (Knochenbildung / Grippe, Krebs, Herzinfarkt) fette Fischarten wie Aal, Lachs, Vitamin D kann vom Körper mit Hilfe von UV-Einstrahlung selbst hergestellt werden
- Vitamin E: (schützt Herz, Arterien, stärkt das Immunsystem / Sehschwäche, Entzündungen, Erkrankungen des Herzkreislaufsystems) Nüsse, pflanzliche Öle, Butter, Ei

- Vitamin K: (Blutgerinnung, verhindert Knochenabbau / Hoher Blutverlust bei Verletzungen, chronische Erkrankungen des Verdauungstrakts) Spinat, Kohl, grüner Salat, Brunnenkresse.