

# Allgemeine Informationen zu Vitaminen

## Was ist ein Vitamin?

Vitamine sind organische Verbindungen, die vom menschlichen Körper für lebenswichtige Funktionen benötigt werden.

Sie können im Stoffwechsel nicht oder nicht in genügender Menge hergestellt werden und müssen deshalb mit der Nahrung aufgenommen werden.

# Allgemeine Informationen zu Vitaminen

## Einteilung der Vitamine

Wasserlösliche Vitamine	Fettlösliche Vitamine
B1, B2, B6, B12	A, Betacarotin
Niacin	D
Folat	E
Pantothensäure	K
Biotin	
C	

# Allgemeine Informationen zu Vitaminen

## Vorkommen von Vitaminen

Jedes Nahrungsmittel enthält von Natur aus ein charakteristisches Spektrum an Vitaminen. Je frischer ein Nahrungsmittel, umso höher sein Vitamingehalt. Vitamine können Nahrungsmitteln auch zugesetzt werden (so genannte angereicherte Nahrungsmittel).

## Gewinnung von Vitaminen

- Gewinnung aus pflanzlichen und tierischen Rohstoffen.
- Gewinnung aus Mikroorganismen (z.B. Bakterien).
- Synthetische Herstellung.

## Allgemeine Informationen zu Vitaminen

### **Unterschied zwischen natürlichen und synthetischen Vitaminen**

Natürliche und synthetische Vitamine besitzen dieselbe chemische Struktur und daher auch die gleiche Wirkung im Organismus.

### **Körperreserven**

Fettlösliche Vitamine werden im Körper gespeichert. Wasserlösliche Vitamine hingegen kaum ausser Vitamin B12.

# Allgemeine Informationen zu Vitaminen

## Beispiele für Körperreserven

- Vitamin A ⇒ Reserven reichen bis zu einem Jahr
- Vitamin B6 ⇒ Reserven reichen für 2 bis 6 Wochen
- Vitamin B12 ⇒ Reserven reichen mehrere Jahre  
(= grosse Ausnahme in der Gruppe der wasserlöslichen Vitamine!)

Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE  
Eigerplatz 5 | CH-3007 Bern  
T +41 31 385 00 00 | [info@sge-ssn.ch](mailto:info@sge-ssn.ch)

 **tabula** | Zeitschrift für Ernährung  
Redaktion T +41 31 385 00 17 | [www.tabula.ch](http://www.tabula.ch)

 **Ernährungstests**  
[www.sge-ssn.ch/tests](http://www.sge-ssn.ch/tests)

 **shop sge** | Der Online-Shop der SGE  
T +41 31 385 00 00 | [www.sge-ssn.ch/shop](http://www.sge-ssn.ch/shop)

Folgen Sie uns auf



**Wissen, was essen.** [sge-ssn.ch](http://sge-ssn.ch)