



MARIEN
APOTHEKE
EICHSTÄTT

Marienapotheke Eichstätt
Marktplatz 15
85072 Eichstätt
Telefon: +49 (0) 08421 - 97 24 0
Telefax: +49 (0) 08421 - 97 24 19
E-Mail: info@marienapotheke-eichstaett.de
Web: www.marienapotheke-eichstaett.de

Fit mit Vitaminen

Vitamine sind die Leibwächter unserer Gesundheit. Sie fangen freie Radikale, die viele Krankheiten auslösen. Sie machen Knochen stark und Augen leistungsfähig. Sie fördern die Wundheilung und helfen bei der Blutgerinnung. Bis auf Vitamin D muss der Mensch alle Vitamine über die Nahrung aufnehmen, weil der Körper sie nicht selbst herstellen kann. Mit tägliche frischem Obst und Gemüse sowie Vollkornprodukten hält man sein Vitalstoff-Konto im Plus. Wer richtig isst, optimiert seine Leistungskraft, verleiht seiner Stimmung Flügel und vor allem: Er hält seinen Körper jung.

Vitamin A

Wichtig für:

Sehkraft, ständige Erneuerung der Zellen, frische und gesunde Haut, gesunde Schleimhäute, Schutz der Haut vor Umweltbelastungen und Sonnenschäden.

Viel Vitamin A ist enthalten in:

Leber, Karotten, Paprika, Kürbis, Tomaten, Eigelb, Butter, Fisch.

Der Tagesbedarf sollte bei 0,8 bis 1,0 mg liegen (ist in ca. 60-80g Karotten enthalten)

Vitamin B1

Wichtig für die Energiegewinnung aus Kohlenhydraten, gesundes Nervensystem, geistige Frische

Viel Vitamin B1 ist enthalten in:

Muskelfleisch, vor allem Schweinefleisch, Nüssen, Sesam, Hülsenfrüchten, Vollkorngetreide

Der Tagesbedarf sollte bei 1 bis 1,3 mg liegen (ist in ca. 110 bis 130g Schweinefleisch enthalten)

Vitamin B2

Wichtig für den Eiweiß- und Energiestoffwechsel, Zellatmung, gesunde Haut

Viel Vitamin B2 ist enthalten in:

Milch, Nüssen, Eigelb, Käse, Vollkorngetreide, Mandeln, Leinsamen

Der Tagesbedarf sollte bei 1,2 bis 1,5 mg liegen (ist in knapp 1 Liter Milch enthalten)

Vitamin B6

Wichtig für den Eiweißstoffwechsel, Immunsystem, Nervensystem, Aminosäureaufbau

Viel Vitamin B6 ist enthalten in:

Fisch, Leinsamen, Geflügel, Leber, Vollkornprodukten

Der Tagesbedarf sollte bei 1,2 bis 1,5 mg liegen (ist in 120 bis 150g Lachs, 130 bis 160g Hafer enthalten)



MARIEN
APOTHEKE
EICHSTÄTT

Marienapotheke Eichstätt

Marktplatz 15

85072 Eichstätt

Telefon: +49 (0) 08421 - 97 24 0

Telefax: +49 (0) 08421 - 97 24 19

E-Mail: info@marienapotheke-eichstaett.de

Web: www.marienapotheke-eichstaett.de

Vitamin B12

Wichtig für die Blutbildung, arbeitet mit Folsäure zusammen, Wachstum, Nervenstärke, geistige Frische, Energiestoffwechsel

Viel Vitamin B12 ist enthalten in:

Muscheln, Fisch, Fleisch, Käse, Milch, Eigelb

Der Tagesbedarf sollte bei 3µg liegen (ist in ¾ Liter Milch, 60g Rindfleisch, 30g Hering enthalten)

Vitamin C

Wichtig für die Abwehr von Krankheiten, Verbesserung der Eisenaufnahme, Bindegewebe, Entgiftung des Körpers, möglicherweise Arteriosklerose- und Krebschutz, Blutgerinnung, Natürliches Antioxidans und wichtigstes Abwehr-Vitamin. Besonders wirksam in Kombination mit Vitamin A und E.

Viel Vitamin C ist enthalten in:

Frischem Obst und Gemüse, besonders in schwarzen Johannisbeeren, Kiwi, Papaya, Paprika, Zitrusfrüchten, Sanddorn, Brokkoli, Fenchel

Der Tagesbedarf sollte bei 100mg liegen (ist in 50g schwarzen Johannisbeeren, 2 mittelgroßen Orangen enthalten)

Vitamin D

Wichtig für die Knochenstabilität, Knochenbildung und –härtung, harte Zähne

Viel Vitamin D ist enthalten in:

Eigelb, Leber, Avocado, Fischen, vor allem in fetten Sorten wie Matjes, Hering, Aal, Sardellen, Lachs.

Der Tagesbedarf sollte bei 5µg liegen (ist in 20g Hering oder 30g Lachs enthalten)

Vitamin E

Wichtig für den Schutz der Zellen und wichtigen Körpersubstanzen vor freien Radikalen, natürliches Antioxidans, glatte Gefäßwände

Viel Vitamin E ist enthalten in:

Kaltgepressten Pflanzenölen, Samen, Nüssen, Vollkorngetreide, Blattgemüse

Der Tagesbedarf sollte bei 12 bis 15 mg der aktiven Form liegen (=D Alpha-Tocopherol); (ist in 8g Weizenkeimöl oder 20g Sonnenblumenöl enthalten)



Vitamin K

Wichtig für die Blutgerinnung, Wundheilung

Viel Vitamin K ist enthalten in:

Grünem Blattgemüse wie Spinat, Mangold, verschiedenen Kohlarten, Petersilie, Brennnessel, Löwenzahn, Haferflocken

Der Tagesbedarf sollte bei 60 bis 80 μg liegen (ist in 7 bis 10g Petersilie, 15 bis 20g Mangold oder 20 bis 30g Spinat enthalten)

Biotin

Wichtig für Haut, Haare, Nägel

Viel Biotin ist enthalten in:

Hefe, Sojabohnen, Eigelb, Weizenkleie, Pilze, Leber, Vollkorngetreiden

Der Tagesbedarf sollte bei 30 bis 60 μg liegen (ist in rund 100g frischen Sojabohnen enthalten)

Folsäure

Wichtig für Zellneubildung, Wachstum, Blutbildung

Viel Folsäure ist enthalten in:

Weizenkeimen, Leber, Gemüse wie Spinat, Fenchel, Brokkoli, Milch, Eigelb, Nüssen, Samen

Der Tagesbedarf sollte bei 400 μg liegen (ist in ca. 80g Weizenkeimen, 400g Fenchel oder 440g Brokkoli enthalten)

Niacin

Wichtig für Zuckerabbau, Energieumsatz und Fettstoffwechsel

Viel Niacin ist enthalten in:

Weizenkleie, Fisch, magerem Fleisch wie Geflügel, Nüssen, Eigelb, Hülsenfrüchten

Der Tagesbedarf sollte bei 13 bis 17mg liegen (ist in 150g Putenbrust oder 220g Lachs enthalten)

Pantothen-säure

Wichtig für Gehirnstoffwechsel, Fettabbau, rote Blutkörperchen

Viel Pantothen-säure ist enthalten in:

Fisch, Fleisch, Eigelb, Sonnenblumenkernen, Pilzen

Der Tagesbedarf sollte bei 6mg liegen (ist in 60g Hering oder 220g Steinpilzen enthalten)