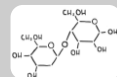




LF03
LS06



VITAMINE = ALLESKÖNNER

Vitamine werden in wasserlösliche und fettlösliche Vitamine eingeteilt:

WASSERLÖSLICHE VITAMINE

- Vitamin B1 ist das so genannte Nervenvitamin. Es kommt häufig in Vollkornprodukten, Schweinefleisch, Haferflocken oder Kartoffeln vor. Vitamin B1 ist wichtig für den Kohlenhydratabbau und stärkt unser Nervensystem.
- Vitamin B2 wird als Energiespender bezeichnet. Es unterstützt den Energiestoffwechsel. Weiter fördert es das Wachstum und wirkt sich positiv auf unsere Konzentration aus. Wichtige Lebensmittelvertreter sind Fisch, Milchprodukte, Vollkornprodukte und Eier.
- Vitamin B9, auch Folsäure genannt, ist die Garantie für Wachstum. Deshalb bekommen es schon Babys zugeführt. Folsäure ist an der Zellteilung beteiligt und somit auch an der Zellerneuerung. Für eine gute Deckung sorgen Weizenkeime, Spinat oder Grünkohl sowie Vollkornprodukte.
- Der bekannteste Vertreter der wasserlöslichen Vitamine ist Vitamin C oder Ascorbinsäure genannt. Zitrusfrüchte, Paprika oder schwarze Johannisbeere sind gute Lebensmittelvertreter. Sie stärken unser Immunsystem und bauen das Bindegewebe auf.

FETTLÖSLICHE VITAMINE

- Vitamin E schützt unsere Zellen, stärkt unser Immunsystem und ist gut für die Zellerneuerung. Grünes Gemüse, Rapsöl, Nüsse oder Eigelb versorgen unseren Körper damit.
- Vitamin D gilt als Stabilisator, da es dafür sorgt, dass Calcium aufgenommen werden kann und somit der Knochenaufbau unterstützt wird. Meeresfisch, Pilze, Lebertran oder Eigelb sind gute Vitamin-D-Quellen.
- Vitamin K unterstützt die Blutgerinnung und wird daher auch gern als Stabilisator bezeichnet. Grünes Gemüse wie Grünkohl, Brokkoli, aber auch Sauerkraut liefern Vitamin K.
- Vielen ist Vitamin A als Sehvitamin bekannt. Butter, Käse, Eigelb, gelbe und grüne Gemüse liefern Vitamin A. Es ist nicht nur gut für den Sehvorgang, sondern auch für die Bildung der Haut. Das Zellwachstum wird beeinflusst.

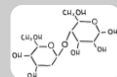
Randspalte

Vitamine sind empfindlich:

Damit man genügend Vitamin zu sich nehmen kann, sollten einige Regeln beachtet werden. Vitamine sind empfindlich gegen Wärme, daher sollte man Obst und Gemüse nicht lange garen oder warmhalten. Am besten lagert man vitaminhaltige Lebensmittel dunkel oder in dunklen Verpackungen, da Licht sich negativ auswirkt. Auch eine längere Lagerzeit ist nicht vitaminfreundlich. Eine höhere Luftfeuchtigkeit ermöglicht, dass Obst und Gemüse nicht austrocknen kann und länger frisch bleibt. Wasser löst die Vitamine daher nur kurz, weswegen man es unzerkleinert waschen und auch unzerkleinert garen sollte. Vitaminhaltige Lebensmittel sollten erst kurz vor der Zubereitung zerkleinert werden und wenn zwischengelagert werden muss, dann muss man die Lebensmittel abdecken und kühl lagern.



LF03
LS06



VITAMINE = ALLESKÖNNER

Sekundäre Pflanzenstoffe (SPS) befinden sich in Obst und Gemüse:

Es gibt ca. 10 000 verschiedene SPS. Die Wirkung von SPS wird meist mit gesundheitsförderlich umschrieben. Dazu zählt:

- antioxidative Wirkung
- blutdrucksenkende Wirkung
- wachstumshemmende Funktion bei speziellen Bakterien, Pilzen und Viren
- verringern das Risiko der Herz-Kreislauf-Erkrankungen
- fangen freie Radikale ein und hemmen somit die Entstehung von Krebs
- entzündungshemmend
- Cholesterinspiegel senkend
- verdauungsfördern

Mangelerkrankungen:

Diese können durch Stress, häufigen Konsum von Fast Food und Alkohol, Rauchen und einseitige Ernährung hervorgerufen werden.

Dies äußert sich durch Müdigkeit, Blässe, Konzentrationsstörungen oder Infektionsanfälligkeit. Bei einer Störung der Fettverdauung können fettlösliche Vitamine nicht aufgenommen werden.



Es gibt eine Unter- bzw. Überversorgung mit Vitaminen:

Hypervitaminose = nur bei fettlöslichen Vitaminen möglich, bedeutet eine überhöhte Vitaminversorgung

Hypovitaminose = geringe Versorgung, es kommt zu Mangelerkrankungen

Avitaminose = völliges Fehlen der Vitamine, z. B. Vitamin C



TIPP

Kräuter sind ideale Vitaminlieferanten, sie können viele Gerichte durch Aufstreuen aufwerten.

Randspalte