



Ernährung und Vitalstoffe

Vitalstoffe im Kurzprofil

Vitamine

Vitamine (Vita = Leben) sind lebenswichtige organische Verbindungen. Sie zählen wie die Mineralstoffe und Spurenelemente zu den lebensnotwendigen Vitalstoffen (Mikronährstoffe).

Eingeteilt werden die Vitamine in fettlösliche und wasserlösliche Vitamine.

Einteilung der Vitamine

Fettlöslich

- Vitamin A
- Vitamin D
- Vitamin E
- Vitamin K

Wasserlöslich

- Vitamin B1
- Vitamin B2
- Vitamin B3
- Vitamin B6
- Vitamin B12
- Folsäure
- Pantothensäure
- Biotin
- Vitamin C



Gesundheitshilfe informiert!

Überreicht von:

Patienteninformation der Deutschen Gesundheitshilfe

Die Aufgaben der Vitamine

Vitamine sind an über 100.000 Stoffwechselprozessen im menschlichen Körper beteiligt. Dazu zählen:

- die Immunfunktion (Vitamin C, A, D)
- der Energiestoffwechsel
- der Stoffwechsel von Gehirn und Nerven (B-Vitamine)
- die Zellteilung und der Hormonhaushalt (Vitamin A, D)
- die Entgiftung toxischer Stoffwechselprodukte wie Homocystein (Folsäure, B6, B12)
- der Knochenstoffwechsel (Vitamin D, K)
- die Blutgerinnung (Vitamin K)
- das antioxidative Schutzsystem (Vitamin C, E und Provitamin A = Betacarotin)

Wichtiger Hinweis: Diese Information gibt Hilfestellungen und Anregungen für Ihre Gesundheit. Sie kann und soll das Gespräch mit Ihrem Arzt oder Apotheker aber nicht ersetzen und ist insbesondere nicht als Anleitung zur unkontrollierten Selbstbehandlung gedacht. Für Diagnose und Therapie Ihrer Krankheiten ist grundsätzlich der Arzt zuständig. Verordnete Arzneimittel und Behandlungsmaßnahmen dürfen Sie auf keinen Fall ohne Rücksprache mit Ihrem Arzt ändern oder absetzen. Lesen Sie vor einer Medikamenteneinnahme immer den Beipackzettel. Bei allen Fragen wenden Sie sich bitte stets an Ihren Arzt oder Ihre Apotheke.

Februar 2015

Deutsche Gesundheitshilfe e.V. (DGH)

Hausener Weg 61 - 60489 Frankfurt am Main • Postfach 94 03 03 - 60461 Frankfurt am Main
Tel.: 069-78 00 42 • Fax: 069-78 77 00 • info@gesundheitshilfe.de

© 2008-2015

www.gesundheitshilfe.de

www.medimed.de

In Zusammenarbeit mit
 medimed®