



Ernährung und Vitalstoffe

Vitalstoffe im Überblick

Vitamine

Vitamin B1 (Thiamin)

Wichtige Funktionen

Energiegewinnung aus Kohlenhydraten, Nervenerregung, Hirntätigkeit, Aufbau von Nervenbotenstoffen (Neurotransmitter)

Tagesbedarf (DGE)

Erwachsene: 1 - 1,3 mg
Kinder: 0,8 - 1,4 mg (Kinder von 4 bis 15 Jahre)

Lebensmittelquellen

Vollkorn, Hefe, Schweinefleisch

Mangelsymptome

Appetitlosigkeit, Konzentrationsschwäche, Reizbarkeit, Fußbrennen, Kribbeln in Armen und Beinen, Herzschwäche, Muskelschwund

Risikogruppen / Erhöhter Bedarf

Ausdauersportler, hoher Konsum von Alkohol, Tee und Kaffee, Alter über 65 Jahre, Schwangere

Arzneimittel, die den Nährstoffbedarf erhöhen können

Antiepileptika, Diuretika, Chemotherapie, Virustatika, Herzglykoside



Gesundheitshilfe informiert!

Überreicht von:

Patienteninformation der Deutschen Gesundheitshilfe

Erkrankungen mit erhöhtem Bedarf

Alzheimer, Diabetes, AIDS (HIV), Herzinsuffizienz, Nervenschmerzen, Erkrankungen der Leber

Tagesdosis in der Orthomolekularen Medizin (Erwachsene)

10 - 300 mg

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.