

Vitamine sind Kraftstoffe!

Vitamine sind wichtige Nährstoffe, die mit der Nahrung zugeführt werden müssen, weil der Körper sie nicht selbst herstellen kann. Das einzige Vitamin, das der Körper selbst produzieren kann, ist das Vitamin D, das durch Sonneneinstrahlung in der Haut gebildet wird. Aber auch Vitamin D muss zusätzlich mit der Nahrung aufgenommen werden, um den notwendigen Bedarf zu decken.

Obwohl Vitamine keine Energie liefern, sind sie für den Stoffwechsel außerordentlich wichtig. Bei einer ausgewogenen Vitaminbilanz fühlen wir uns fit und unternehmungslustig. Ein Mangel an Vitaminen kann uns krank machen, weil nahezu alle Körperprozesse durch Vitamin beeinflusst werden.

Die meisten Vitamine haben Namen, werden der Einfachheit halber aber mit Buchstaben bezeichnet. Dabei werden die 13 Vitamine in wasser – und fettlösliche Vitamine eingeteilt.

Fettlösliche Vitamine sind Vitamin A, D, E und K. **Wasserlöslich** sind alle Vitamine der Gruppe B (B1, B2, Niacin, B6, Pantothensäure, Biotin, Folsäure, B12) und das Vitamin C (=Ascorbinsäure).

Vitamine sind äußerst sensibel, werden beim Kochen zerstört und sind instabil bei der Lagerung. Daher sollten Sie so oft wie möglich frisches, rohes Gemüse und Salate zu sich nehmen!

Die wichtigsten Vitamine möchte ich Ihnen kurz vorstellen:

Vitamin A braucht der Körper vor allem für die Augen, das Immunsystem und zur Krebsvorbeugung und ist im roten und gelben Gemüse enthalten. **Vitamin D** kräftigt unsere Knochen und Zähne und unterstützt den Körper bei der Entspannung. Es ist vor allem im Vollkorngetreide und in der Milch enthalten. **Vitamin E** braucht der Organismus zur Vorbeugung gegen Arteriosklerose und um Altersprozesse aufzuhalten. Man findet es in Nüssen, Sonnenblumen- und Sojaöl. **Vitamin K** ist ebenso fettlöslich und wird zur Blutgerinnung und Wundheilung gebraucht. Folgende Nahrungsmittel enthalten viel Vitamin K: Grünes Blattgemüse, Salat, Milch, Joghurt und Fleisch.

Bei den fettlöslichen Vitaminen sind Überdosierungen bekannt, weshalb man es bei der Zufuhr „nicht zu gut meinen darf“.

Vitamin C braucht unser Körper zur Immunabwehr, fürs Bindegewebe, für eine feste glatte Haut und gesunde Nerven und zur Stressbewältigung. Viel Vitamin C finden Sie in rohem Obst und Gemüse und in Sojabohnen. Die **Vitamin B** Gruppe dient zur Unterstützung der Zellenergie und des Wachstums (z.B. Haarwuchs und Fingernägel!), Hirnstoffwechsel, Schlaf, Nervenstärkung und Blutbildung. In Bierhefe, Bananen, Vollkorngetreide, Kleie, Naturreis, Ei und Nüssen ist diese große Vitamingruppe zu finden.

Bei Rekonvaleszenz nach längerem Krankenhausaufenthalt oder langwierigen, schweren Erkrankungen, sowie bei Sportlern mit gesteigertem Bedarf und phasenweise auch bei Schulkindern oder wenn jemand sich allzu einseitig ernährt sind Vitaminersatz-Produkte angezeigt, um in einigen wenigen Kapseln den Tagesbedarf dem Körper zuzuführen. Besser wäre es allerdings, die lebensnotwendigen Vitamine in Form gesunder, guter und schmackhafter Kost dem Körper zu geben, indem Sie reichlich Obst, Salate und rohes, bzw. schonend gegartes Gemüse essen!

Ihre Dr. Martina Rinnhofer