

Vitamine in der Ernährung

Was sind Vitamine?

Vitamine sind für den Körper lebensnotwendig, können jedoch nur teilweise von ihm selber gebildet werden. Daher müssen sie mit dem Essen aufgenommen werden. Es gibt viele verschiedene Vitamine. Vitamine helfen dem Körper zum Beispiel dabei, das Essen in Energie umzuwandeln und man braucht sie auch für die Blutbildung. Außerdem sind sie für die Augen, die Haut und für die Knochen wichtig. In manchen Lebensmitteln sind mehr Vitamine als in anderen. Besonders viele Vitamine sind in Obst und Gemüse enthalten.



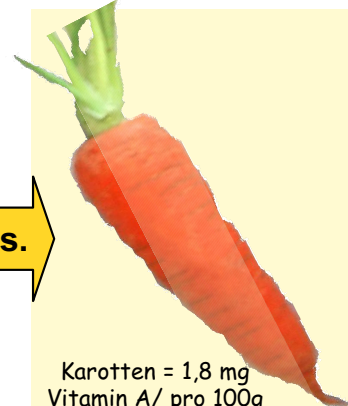
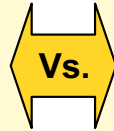
Orange: 45 mg Vit C/ pro 100g
 Broccoli: 94 mg Vit C/ pro 100g
 Zitrone: 51 mg Vit C/ pro 100g
 Erdbeere: 57 mg Vit C/ pro 100g
 Apfel: 12 mg Vit C/ pro 100g

Vitamin C

Vitamin C ist eines der wichtigsten Vitamine für die Abwehrkräfte. Die Abwehrkräfte sorgen dafür, dass der Körper gesund bleibt. Vitamin C ist zum Beispiel in Paprika, Orangensaft, Erdbeeren, Tomaten und Äpfeln und vielen anderen Obst- und Gemüsesorten enthalten.



Paprika = 117 mg Vitamin C/ pro 100g



Karotten = 1,8 mg Vitamin A/ pro 100g



Paprika: 0,3 mg Vit A/ pro 100g
 Broccoli: 0,1 mg Vit A/ pro 100g
 Käse: 0,2 mg Vit A/ pro 100g
 Ei: 0,1 mg Vit A/ pro 100g
 Tomate: 0,08 mg Vit A/ pro 100g

Vitamin A

Vitamin A ist ein fettlösliches Vitamin. Viele Pflanzen- und einige Tierprodukte enthalten zudem so genannte Carotinoide. Aus manchen von ihnen bildet der Mensch im Darm Vitamin A.

Vitamin A ist für eine Reihe wichtiger Abläufe und Funktionen im Körper wichtig. Besonders für das Sehen, die Bildung von Haut und Schleimhäuten und für das körpereigene Abwehrsystem.



Anna Sommer (9. Klasse)
 Realschule Hörstel
 Sophie Rosenbrock
 (1. Semester)
 Verfahrenstechnik, Uni
 Hamburg

Vitamin C Mangel

Vitamin C wird auch Ascorbin-Säure genannt. Der Name stammt vom Lateinischen ab und bedeutet soviel wie „keine Skorbut“. Skorbut ist eine Krankheit, die man bekommt, wenn dem Körper Vitamin C fehlt. Diese Krankheit ist heute sehr selten. Skorbut verursacht Zahnfleischbluten, starken Durchfall und Hautprobleme. Früher war die Krankheit für Seefahrer ein großes Problem, da sie kein frisches Obst mitnehmen konnten. Viele erkrankten und manche starben. Dann wurde festgestellt, dass Skorbut durch zu wenig Vitamin C entsteht. Als Gegenmittel wurden dann Zitrusfrüchte und Sauerkraut zum Essen mitgenommen und die Seefahrer blieben gesund.

Empfohlene Tagesmenge an Vitamin C (in mg)*	
Kleinkinder: 60	
Grundschulalter: 70-80	
5. und 6. Klasse: 90	
Schwangere und Raucher: 150 Stillende: 110	
Jugendliche, Erwachsene und Senioren: 100	

* Nach den Richtlinien der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE)

Empfohlene Tagesmenge an Vitamin A (in mg)*	
Kleinkinder: 0,6	
Kinder: 0,6 – 0,8	
Jugendliche: 1,1	
Frauen: 0,8 Stillende: 1,5 Männer: 1,0	
Senioren: 0,9	



Katrin Holstein (9. Klasse)
 Arnold-Janssen-Gymnasium,
 Neuenkirchen
 Jan-Paul Brinkmann (9. Klasse)
 Arnold-Janssen-Gymnasium,
 Neuenkirchen

Vitamin A Mangel und Überdosierung

International ist der Vitamin-A-Mangel weit verbreitet und stellt insbesondere für die Mehrheit der Einwohner von Entwicklungsländern ein großes Problem dar. Viele Menschen leiden dort unter mangelbedingten Augenbeschwerden, die bis zur Erblindung führen können. Es wird vermutet, dass es einen Zusammenhang zwischen Vitamin-A-Mangel und Krebs beziehungsweise Herz-Kreislauf-Erkrankungen sowie Grauem Star gibt. Aber auch eine Überdosierung (mehr als 30 mg am Tag) kann zu Müdigkeit, trockener, rauer Haut, Gelenkschmerzen und Leberstörungen führen.



Um den Tagesbedarf an Vitaminen zu decken, sollten viele Obst- und Gemüsesorten verzehrt werden. Dabei ist auf Ausgewogenheit zu achten, da keine Sorte alle lebensnotwendigen Vitamine enthält.

