



Vitamine

Beschreibung

Vitamine zählen zu den Reglerstoffen im menschlichen Körper. Sie sind lebensnotwendige Verbindungen, die bereits in geringen Mengen wirksam sind. Da der menschliche Körper sie nicht selbst bilden kann, müssen sie in Form des Vitamins selbst oder als Vorstufen, die der Körper in die entsprechenden Vitamine umwandeln kann, regelmäßig mit der Nahrung aufgenommen werden.

Grundsätzlich unterscheidet man zwischen wasserlöslichen und fettlöslichen Vitaminen. Überschüssige fettlösliche Vitamine (A, D, E und K) werden im Körper gespeichert. Deshalb können wir einen kurzfristigen Mangel an fettlöslichen Vitaminen gut verkraften.

Extrem hohe Zufuhrmengen, die jedoch nur in seltenen Fällen durch die Ernährung bedingt sind, können schädigende Effekte haben. Die wasserlöslichen Vitamine dagegen werden bei zu hoher Zufuhr über den Urin wieder ausgeschieden.

Große Mengen an wasserlöslichen Vitaminen schaden daher in der Regel nicht, einen Mangel kann der Körper dafür weniger gut ausgleichen.