

Gesund und fit mit Vitaminen

Vitamine und Mineralstoffe halten uns vital und sind für den menschlichen Körper und dessen Stoffwechsel lebenswichtig. Sie sind essentielle Nahrungsbestandteile, die der Körper nicht selbst produzieren kann. Vitamine und Mineralstoffe wirken wie Katalysatoren, sie beschleunigen biochemische Reaktionen in unserem Körper.

Eine optimale Versorgung des Körpers mit Vitaminen und Mineralstoffen wird durch eine gemischte und abwechslungsreiche Kost gewährleistet. Eine gesunde Ernährung schützt vor Herz-Kreislauf-Erkrankungen, kann Arterienverkalkung vorbeugen und sogar das Krebsrisiko reduzieren. Wer seinen Körper mit ausreichend Vitalstoffen versorgt, stärkt das Immunsystem, steigert die geistige Fitness, wird leistungsfähiger und resistenter gegen Stress. Wie welche Vitamine wirken und worin sie enthalten sind, erfährst du in unserem kleinen Vitamin-Lexikon!



Lebenswichtige Vitamine

Das Wort Vitamin stammt vom lateinischen Wort "vita" für Leben ab. Eine ausreichende Versorgung mit Vitalstoffen unterstützt den Stoffwechsel, stärkt das Immunsystem und die Abwehrkräfte und kann Krankheiten vorbeugen. Der Körper kann Vitamine meist nur für kurze Zeit speichern, daher braucht er täglich frischen Nachschub. Da Vitamine leicht durch Licht, Sauerstoff oder Hitze zerstört werden, sollten Lebensmittel möglichst frisch und nährstoffschonend zubereitet werden. Die meisten Vitamine und Mineralstoffe stecken in Obst und Gemüse, andere finden sich in Fleisch, Fisch, Getreide, Eiern oder Milchprodukten. Bei einer ausgewogenen Ernährung bekommt der Körper alle wichtigen Vitamine und Mineralstoffe. Auch kann man sich zum Thema optimale Ernährung bzw. Vitamin-Versorgung von seinem Arzt beraten lassen.

Wasserlöslich oder fettlöslich?

Es gibt 13 Vitamine, die man in zwei Gruppen einteilt: in die wasserlöslichen und die fettlöslichen Vitamine. Die fettlöslichen Vitamine sind Vitamin A, D, E und K. Diese Vitamine kann der Körper nur in Kombination mit Fett aufnehmen und verarbeiten, sie können auch vom Körper besser gespeichert werden. Ein Möhrensalat zum Beispiel enthält Karotinoide, also Provitamin A, und sollte daher immer mit etwas Öl angemacht werden. Die wasserlöslichen Vitamine sind Vitamin C sowie die Vitamine der B-Gruppe: B1, B2, B6, B12, Biotin, Niacin, Folsäure und Pantothenensäure. Ein Überschuss an wasserlöslichen Vitaminen kann vom Körper einfach wieder ausgeschieden werden.





Vitamin A für die Augen

Reines Vitamin A (Retinol) findet sich nur in tierischen Lebensmitteln. Pflanzen enthalten lediglich Provitamine wie zum Beispiel die Karotinoide. Diese sekundären Pflanzenstoffe finden sich unter anderem in Karotten, Tomaten oder Paprika. Das Betakarotin (β -Karotin) wird dann vom Körper in Vitamin A umgewandelt. Dieses Vitamin benötigt der Körper für die Augen und die Haut sowie den Wachstum von Knochen und Zähnen, Haaren und Nägeln. Es stärkt und schützt die Schleimhäute, die Körperzellen, das Blut sowie das Immunsystem. Provitamin A ist ein fettlösliches Vitamin und kommt zum Beispiel in Leber, roten und gelben Gemüsesorten, Spinat, Grünkohl, Kürbis und Aprikosen vor.

Vitamin B1 für Herz und Kreislauf

Das wasserlösliche Vitamin B1 (Thiamin) ist für die Herz- und Gehirnfunktionen sowie das Nervensystem wichtig. Es ist am Energiestoffwechsel durch die Verwertung von Kohlenhydraten beteiligt. Vitamin B1 kommt in fast allen tierischen und pflanzlichen Lebensmitteln vor. Es ist zum Beispiel in Schweinefleisch, Vollkornprodukten, Hülsenfrüchten, Spinat, Sonnenblumenkernen oder Mais enthalten.

Vitamin B2 für den Stoffwechsel

Vitamin B2 (Riboflavin) ist wichtig für funktionierende Schleimhäute, es unterstützt die Hautregeneration, das Wachstum und die Sehfähigkeit. Das wasserlösliche Vitamin ist ein unverzichtbarer Bestandteil vieler Enzyme und am reibungslosen Ablauf des Stoffwechsels beteiligt. Vitamin B2 ist Bestandteil vieler tierischer und pflanzlicher Lebensmittel, daher sind Mangelerscheinungen eher selten. Die wichtigsten Quellen für Vitamin B2 sind Pilze, Hühnerfleisch, Brokkoli oder Blattsalate. Käse, Quark und andere Milchprodukte, wie zum Beispiel auch die Optiwell Fruchtyoghurts, stecken ebenfalls voller gesunder B2-Vitamine.

Vitamin B5 für Gehirn und Nerven

Das Vitamin B5 (Panthothensäure) ist im Körper an vielen Stoffwechselprozessen, dem Nährstoffabbau und der Fettsäuresynthese beteiligt. Wir brauchen es für die Gehirn- und Nervenfunktionen sowie das Verdauungssystem. Es hilft bei der Reparatur geschädigter Zellen, reguliert die Cholesterinwerte und ist auch für die Antikörperbildung zuständig. Dieses B-Vitamin ist in fast allen Lebensmitteln wie zum Beispiel Fisch, Vollkornprodukten, Nüssen und Gemüse enthalten.

Vitamin B6 für das Immunsystem

Das wasserlösliche Vitamin B6 (Pyridoxin) ist wichtig für die Produktion der roten Blutkörperchen und für das Immunsystem. Es unterstützt die Nerven, die Herz- und Muskelleistung und reguliert den Stoffwechsel. Zudem ist es auch an den Wachstumsvorgängen von Haut, Knochen und Haaren beteiligt. Das wasserlösliche Vitamin B6 findet sich in Fisch, Bananen, Weizenkeimen, Weizenkleie, Sojaprodukten und Hefe.



Mehr Artikel und Rezepte findest Du jeden Monat unter www.optiwell.de/magazin
© 2011 FrieslandCampina Germany GmbH



Vitamin B12 für gesundes Blut

Das Vitamin B12 (Cobalamin) ist als Bestandteil von Enzymen ebenfalls für die Bildung der roten Blutkörperchen und den Sauerstofftransport im Blut wichtig. Es fördert die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit und unterstützt den Fett- und Kohlehydratstoffwechsel. Zudem aktiviert das wasserlösliche Vitamin B12 die Folsäurefunktion. Am meisten Vitamin B12 enthalten tierische Lebensmittel wie Fisch, Leber oder Nieren. Auch Eier und Milchprodukte sind wertvolle Vitamin-B12-Lieferanten - mit den leckeren Optiwell-Produkten kann man daher ideal seine gesunde Ernährung unterstützen.

Vitamin C - das Multitalent

Vitamin C (Ascorbinsäure) benötigt unser Körper für das Immunsystem, es ist aktiv an der Abwehr von Viren und Bakterien beteiligt. Wir brauchen es für die Knochen, das Bindegewebe, die Blutgefäße, das Zahnfleisch und das Sehvermögen. Es sorgt für gesunde Nerven, eine positive Stimmungslage und stärkt das Konzentrationsvermögen. Bei Stress entsteht ein erhöhter Bedarf an Vitamin C. Ein Mangel kann zu einer verminderten Abwehrfähigkeit des Immunsystems führen. Zitronen, Orangen, Mandarinen und Sanddorn sind prallgefüllt mit Vitamin C. Johannisbeeren, Acerola-Kirschen oder Paprika enthalten diesen gesunden Powerstoff ebenfalls. Das wasserlösliche Vitamin C ist auch in hohen Dosen gut verträglich.

Vitamin D für das Wachstum

Vitamin D (Calciferol) sorgt dafür, dass der Körper die Stoffe Kalzium oder Phosphat aus dem Darm aufnehmen kann. Diese sind wichtig für die Knochenbildung, das Zellwachstum, den Muskelaufbau, die Nerven und die inneren Organe. Das in der Nahrung enthaltene Provitamin D wird erst durch Sonnenlicht (UV-Strahlen) in der Haut in das wirksame Vitamin D umgewandelt. Das fettlösliche Vitamin steckt in Pilzen, Fisch, Milchprodukten, Eigelb oder Getreide. Größere Dosen Vitamin D können toxisch wirken.

Vitamin E als Antioxidans

Unter dem Begriff Vitamin E versteht man eine Gruppe von fettlöslichen Verbindungen, die auch Tocopherole heißen. In der Natur kommen Tocopherole lediglich in Pflanzen vor. Gute Vitamin-E-Quellen sind pflanzliche Öle wie Weizenkeim- oder Sonnenblumenöl sowie Nüsse. Es ist auch in Sojabohnen, Eiern, Rotkohl, Grünkohl und Schwarzwurzeln vorhanden. Vitamin E wirkt antioxidativ, schützt vor freien Radikalen, unterstützt die Durchblutung und Wundheilung sowie die Gehirn- und Nervenfunktionen. Vitamin E kann sehr gut vom Körper gespeichert werden, daher treten Mangelerscheinungen selten auf.

Folsäure für die Zellbildung

Bei der Folsäure handelt es sich um eine Vitamingruppe (M-Vitamine). Besonders schwangere Frauen müssen auf eine gute Folsäure-Versorgung achten, denn diese ist wichtig für den Aufbau von Erbsubstanz, sowie die Zellbildung und -teilung.





Folsäure benötigt der Körper auch für die Blutbildung, das Gehirn und die Nerven. Grünes Gemüse, Kohl, Salat, Tomaten, Weizenkeime oder Sojabohnen haben die gesunde Folsäure in sich.

Biotin: Vitamin H für Haut und Haar

Vitamin H (Biotin) ist für das Wachstum von Haut, Haaren und Fingernägeln notwendig. Es unterstützt die Muskelfunktionen, das Nervensystem und das Gehirn. Biotin hilft beim Aminosäureabbau und der Fettsäurebiosynthese. Gute Vitamin-H-Quellen sind Nüsse, Pilze, Spinat, Tomaten, Linsen, Haferflocken, Nieren oder Leber.

Extra: Buch-Tipps

Strunz/Jopp "Topfit mit Vitaminen: Die Vitamin-Revolution"
DTV 2006, ISBN 978-3423343138, Taschenbuch 10,00 Euro

Klaus Oberbeil "Fit durch Vitamine"
Südwest 2007, ISBN 978-3517082707, Sonderausgabe 9,95 Euro

Andreas Jopp "Risikofaktor Vitaminmangel"
Haug Sachbuch 2008, ISBN 978-3830422808, Broschiert 17,95 Euro



Mehr Artikel und Rezepte findest Du jeden Monat unter www.optiwell.de/magazin
© 2011 FrieslandCampina Germany GmbH

