

# Vitamine kompakt



Nährstoff	Wichtig für	Täglicher Bedarf	Hauptlieferanten	
<b>Vitamin A</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Gutes Sehen</li> <li>Wachstum</li> </ul>	♂ 1,0 mg RE <sup>1</sup> ♀ 0,8 mg RE <sup>1</sup>	Leber, Fisch, Eigelb, Käse, Milch, Butter Provitamin A: rote, gelbe und grüne Gemüse	
<b>Vitamin B<sub>1</sub></b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Energiegewinnung</li> <li>Nervensystem</li> </ul>	♂ 1,2 mg ♀ 1,0 mg	Schweinefleisch, Vollkornprodukte, Hülsenfrüchte	
<b>Vitamin B<sub>2</sub></b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Energiegewinnung/ Stoffwechsel</li> </ul>	♂ 1,4 mg ♀ 1,2 mg	Milch und Milchprodukte, Fleisch, Fisch, Vollkornprodukte	
<b>Vitamin B<sub>6</sub></b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Funktion von Nerven- und Immunsystem</li> <li>Bildung roter Blutkörperchen</li> </ul>	♂ 1,5 mg ♀ 1,2 mg	Hühner- und Schweinefleisch, Vollkornprodukte, Bananen, Kartoffeln	
<b>Vitamin B<sub>12</sub></b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Bildung roter Blutkörperchen</li> <li>Nervensystem</li> </ul>	♂ 3,0 µg ♀ 3,0 µg	Leber, Fleisch, Fisch, Eier, Milch, Käse	
<b>Vitamin C</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Schutz vor Freien Radikalen</li> <li>Stoffwechselfunktionen</li> </ul>	♂ 100 mg ♀ 100 mg	Obst und Gemüse, z. B. Zitrusfrüchte, Paprika, schwarze Johannisbeeren	
<b>Vitamin D</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Knochenaufbau</li> </ul>	♂ 5,0 µg ♀ 5,0 µg	Fetter Fisch (Hering und Makrele), Leber, Eier	
<b>Vitamin E</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Schutz vor Freien Radikalen</li> </ul>	♂ 14 mg TE <sup>2</sup> ♀ 12 mg TE <sup>2</sup>	Öle wie Weizenkeim-, Mais- und Sonnenblumenöl, Getreidekeime	
<b>Vitamin K</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Blutgerinnung</li> <li>Knochenaufbau</li> </ul>	♂ 70 µg ♀ 60 µg	Grünes Gemüse, Milch und Milchprodukte, Eier	
<b>Biotin</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Wichtig im Stoffwechsel für die Zellneubildung von Haut, Nägeln und Haaren</li> </ul>	♂ 30–60 µg ♀ 30–60 µg	Leber, Eigelb, Nüsse, Haferflocken, Spinat	
<b>Folsäure</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Zellaufbau vor allem bei der Embryonalentwicklung in der Schwangerschaft</li> <li>Bildung roter Blutkörperchen</li> </ul>	♂ 400 µg <sup>3</sup> ♀ 400 µg <sup>3</sup>	Milch, Tomaten, Gurken, Weizenkeime und Sojabohnen	



## ratiopharm-Planer „Vitamine kompakt“

### Richtige Lagerung und Zubereitung ist das A und O für Vitamine

Den ersten Schritt für ein vitaminreiches Essen haben Sie durch die Auswahl der Lebensmittel getan. Um die sensiblen Vitamine zu schützen, ist die richtige Lagerung und schonende Zubereitung das A und O. Die meisten Vitamine sind sehr empfindlich gegenüber Licht, Hitze und Sauerstoff. Frisches Obst und Gemüse sollte daher möglichst bald nach dem Kauf zubereitet und gegessen und bis dahin dunkel und kühl gelagert werden. Denn je länger Lebensmittel lagern bis sie verzehrt werden, desto geringer ist der Vitamingehalt. Tropische Früchte sollten bei Zimmertemperatur aufbewahrt werden. So können sie ihr Aroma besser entfalten.

Auch bei der Zubereitung gibt es einiges zu beachten: Da viele Vitamine wasserlöslich sind, sollten Lebensmittel nur kurz gewaschen und nicht gewässert werden, sonst fließen viele der wertvollen Vitamine den Abfluss hinunter. Dünsten ist eine besonders vitaminschonende Zubereitungsart: Gemüse und Fisch eignen sich hervorragend. Last but not least: Zerkleinern Sie Lebensmittel erst kurz vor dem Zubereiten. Denn die Luft kann an den Schnittstellen die Vitamine zerstören. Beim angeschnittenen Apfel zeigt sich das an den braunen Schnittstellen.

**Tip:** Waschen Sie Obst und Gemüse **vor** dem Schneiden. So werden keine Vitamine heraus gewaschen.



## Viel Erfolg!

... so sagt der Volksmund – und sicher ist: Vitamine braucht der Körper um gesund zu bleiben. Dabei ist es eine wahre Wissenschaft, den Überblick zu bewahren über Art und benötigte Menge der Vitamine und Nährstoffe und zudem zu wissen, welche Lebensmittel die besten Lieferanten sind. Für den perfekten Durchblick sorgt jetzt der ratiopharm-Planer „Vitamine kompakt“. Er zeigt auf einen Blick die benötigten Vitamine inklusive der Aufgaben, die sie im Körper haben. Der tägliche Bedarf wird speziell für Frauen und Männer getrennt angegeben, denn zwischen den Geschlechtern sind auch in diesem Punkt durchaus Unterschiede zu verzeichnen. Die letzte Spalte der Tabelle zeigt, welche Lebensmittel jeweils die benötigten Nährstoffe liefern. Dies und die Einkaufs- und Lagertipps helfen, die Vitaminversorgung zu optimieren.

## „An apple a day keeps the doctor away ...“

### Wenn der Vitaminbedarf erhöht ist, helfen Vitaminpräparate

In bestimmten Lebenssituationen wie einer Schwangerschaft oder auch in stressigen Zeiten ist der Vitaminbedarf erhöht. Hier helfen gezielt dosierte Vitaminpräparate.

- Die „DIABETIKER“-VITAMINE-ratiopharm® ergänzen die Ernährung mit verschiedenen Vitaminen, Magnesium, Chrom und Zink bei Diabetes.
- Speziell für Kinder im Wachstum geeignet sind die KINDERVITAMINE-ratiopharm® mit allen Vitaminen des B-Komplexes, Vitamin A, C, D, E und K sowie Calcium und Jod.
- Frauen mit Kinderwunsch oder Schwangere sollten auf eine ausreichende Folsäurezufuhr achten. Folsäure-ratiopharm® 5 mg deckt in diesen Zeiten den erhöhten Bedarf an Folsäure.
- Stressgeplagte bilden viele schädliche Freie Radikale, die durch einen zusätzlichen Vitaminschub (z. B. VITAMIN C-ratiopharm® retard 500 mg) abgefangen werden können.
- Gut versorgt mit allen Vitaminen des B-Komplexes: VITAMIN B-KOMPLEX-ratiopharm®.

