Vitamine:

1.Aufgaben im menschlichen Körper:

Als Wirkstoff zur Regelung von Körpervorgängen.

2. Vorkommen in LM:

- Vitamin A: Butter, Eigelb, Karotten, Leberwurst
- Vitamin D: Fisch, Pilze, Fleisch, Eigelb, Butter
- Vitamin C: Zitrone, Kiwi, Erdbeeren, Paprika, Kartoffel
- Vitamin B1: Haferflocken, Erbsen, Fleisch, Vollkornreis, Linsen, Nüsse
- Vitamin B2: Milch, Käse, Joghurt, Eier, Vollkornbrot, Kartoffel, Fisch

3. Fettlösliche- und wasserlösliche Vitamine:

Fettlösliche Vitamine (EDKA): können nur mit Fett aufgenommen werden.
Diese Vitamine werden dann im Körper gespeichert.
Zu hohe Dosierungen können gesundheitsschädlich sein.
Wasserlösliche Vitamine: werden nicht gespeichert, sie werden mit den Harn ausgeschieden.