

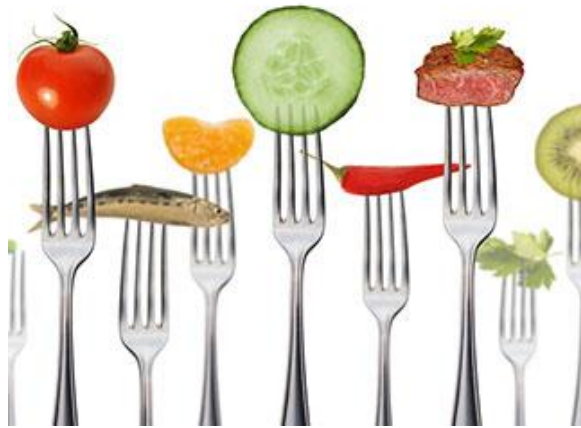
Liebe Bürgerinnen und Bürger,

Vitamine – die Moleküle des Lebens

**Gesundheit
zum
Mitmachen**



wenn es auf den Winter zugeht, hört man überall, es sei wichtig, viele Vitamine zu sich zu nehmen. Man will ja schließlich nicht krank werden. Aber was genau sind Vitamine überhaupt?



Schon der Name verrät die Bedeutung für unser Leben, denn in Vitamine steckt das lateinische Wort für „Leben“ (lat.: vita). Vitamine sind organische Verbindungen, die der Körper zu einem Großteil nicht selbst herstellen kann. Sie werden allerdings für fast jeden Stoffwechselprozess benötigt und müssen deshalb in ausreichenden Mengen zugeführt werden. Vitamine werden deshalb als essenziell bezeichnet.

Obwohl Vitamine für uns eine große Rolle spielen, ist das Wissen um diese wichtigen Moleküle noch verhältnismäßig jung. Die meisten Vitamine wurden zwischen 1925-1940 entdeckt. Das allererste Vitamin, das entdeckt wurde, war das Thiamin, meist bekannt als Vitamin B1. 1897 erkannte der holländische Arzt Christiaan Eijkman seine schützende Wirkung vor der in Asien weit verbreiteten Krankheit Beriberi. Allerdings gelang es ihm erst 1926 diesen Wunderstoff auch zu entschlüsseln. 1928 fand der Wissenschaftler Albert Szent-Györgyi eine Substanz in der Nebennierenrinde von Rindern, welche der gefürchteten Krankheit Skorbut vorbeugte. Er nannte diesen Stoff zunächst Hexuronsäure, heute ist er bekannt als Ascorbinsäure oder Vitamin C. Für die Entdeckung und Entschlüsselung dieser Vitamine erhielten beide Forscher einen Nobelpreis.

Insgesamt sind heute 13 Vitamine bekannt. Diese werden in zwei Kategorien unterschieden, die fettlöslichen (Vitamin A, D, E, K) und die wasserlöslichen Vitamine (Vitamin B1, B2, B3, B5, B6, B7, B9, B12, C). Fettlösliche Vitamine werden mit fetthaltiger Nahrung aufgenommen. Außerdem benötigen sie Fettsäuren zum Transport in den Blutbahnen und können in den Fettzellen im Körper gespeichert werden. Sie müssen deshalb nicht täglich aufgenommen werden. Wasserlösliche Vitamine dagegen können nicht gespeichert werden und sollten täglich aufgenommen werden. Das Bundesinstitut für Ernährung empfiehlt, täglich fünf Portionen Obst und Gemüse zu essen, um den täglichen Bedarf an Vitaminen zu decken. Karotten enthalten beispielsweise Carotin, welches eine Vorstufe von Vitamin A ist. Benötigt wird dieses für die Sehfunktion und das Körperwachstum. Kohlgemüse enthält Vitamin B6, gut für Haut, Haare, die Muskulatur und das Nervensystem. Und das besonders im Winter wichtige Vitamin C, welches das Immunsystem stärkt, den Histaminspiegel kontrolliert und für den Eisenstoffwechsel relevant ist, findet sich in Citrusfrüchten, Hagebutten, Sanddorn und Paprika.

Aber nicht nur Obst und Gemüse, auch Fisch, Fleisch und Milchprodukte sind sehr wichtige Vitaminlieferanten. Fetter Seefisch wie Hering oder Makrele liefert dem Körper Vitamin D für den Kalziumstoffwechsel. Zwar kann der Körper Vitamin D auch selbst produzieren, dafür ist jedoch ausreichend Sonneneinstrahlung auf der Haut nötig, was sich im Winter oftmals schwierig gestaltet. Quark und Milch enthalten unter anderem Vitamin B12, für den Aufbau von Zellsubstanz und der Bildung roter Blutkörperchen. Und schließlich ist Leber eine wahre Vitaminbombe. Sie enthält die

Vitamine A, B1, B2, B3, B5, B6, B7, B9 und B12 und deckt damit einen Großteil des Vitaminbedarfs ab.

Ihr Gesundheitsteam (Annika Tribian)

Zum Weiterlesen:

- Eine ausführlichere Vitamintabelle mit allen Informationen über die Wirksamkeit, den Mangel, die Eigenschaften und den Bedarf von Vitaminen finden Sie unter:
www.jumk.de/bmi/vitamintabelle.php

Bildquelle: http://static5.fem.com/fileadmin/content/5_Private/2012_09/Vitamine-Mineralien_AV.jpg