

Alle Vitamine in einer Tabelle

In dieser Liste findest du ausführliche Informationen zu allen Vitaminen.

Name	Art des Vitamins	Vorteile	Mangelsymptome	RDA Frauen	RDA Männer	Maximale Obergrenze	Nahrungsquelle	Überdosis Symptome
Vitamin A	Fettlöslich	<ul style="list-style-type: none"> • Bewahrt eine gute Sehkraft • Stärkt das Immunsystem • Angemessenes Körperwachstum (Kindheit) • Haarwachstum • Anti-Aging • Gesunde Haut (gegen Akne/Narbenbildung) • Reproduktive Gesundheit 	<ul style="list-style-type: none"> • Nachtblindheit • Veränderung am Knochen • Trockene Haut • Haarausfall (Alopezie) • Augenerkrankung • Magersucht 	700 mcg	900 mcg	3.000 mcg	Milchprodukte, Leber, angereichertes Getreide, Karotten, Brokkoli, Cantaloupe-Melone, Kürbis	<ul style="list-style-type: none"> • Magersucht • Kopfschmerz • Verschwommenes Sehen • Trockene Haut • Juckreiz • Vergrößerte Leber • Vergrößerte Milz
Vitamin D	Fettlöslich	<ul style="list-style-type: none"> • Starke Knochen • Gesunde Zähne • Unterstützung des Immunsystems • Muskelbewegung 	<ul style="list-style-type: none"> • Rachitis/Osteomalazie • Schmerzen in den Knochen • Muskelschwäche • Ermüdung • Häufige Infektionen • Pädiatisches Asthma 	Alter 19-70: 600 IE/ 15 mcg Alter 71+: 800 E/ 20mcg	Alter 19-70: 600 IE/ 15 mcg Alter 71+: 800 IE/ 20 mcg	4.000 IE/ 100 mcg	Sonnenlicht, öliger Fisch, rotes Fleisch, Leber, Eigelb, angereicherte Lebensmittel	<ul style="list-style-type: none"> • Hyperkalzämie • Tetanie • Magersucht • Übelkeit • Erbrechen • Verstopfung • Nierensteine • Hypertonie • Polyurie
Vitamin E	Fettlöslich	<ul style="list-style-type: none"> • Unterstützung des Immunsystems • Antioxidationsmittel • Zellschutz • Verringerung des Risikos von Herzkrankheiten • Gesunde Haut und Haare 	<ul style="list-style-type: none"> • Verlust der Reflexe • Abweichungen vom normalen Gehen • Hauterkrankungen (Ekzeme/Psoriasis) • Augenerkrankung • Schlechte Wundheilung 	15 mg	15 mg	1.000 mg	Pflanzenöle (Raps, Mais, Oliven und Soja), Nüsse und Samen, Weizenkeime	<ul style="list-style-type: none"> • Ermüdung • Kopfschmerz • Verzögerte Wundheilung • Erhöhte Blutungen • Muskelschwäche
Vitamin K	Fettlöslich	<ul style="list-style-type: none"> • Wundheilung (Gerinnung) • Gesunde Knochen 	<ul style="list-style-type: none"> • Blaue Flecken • Zahnfleischbluten • Schlechte Blutgerinnung 	90 mcg	120 mcg	Nicht bekannt	Grünes Blattgemüse (Grünkohl, Spinat usw.), Leber, Butter, Eigelb	<ul style="list-style-type: none"> • Hämolytische Anämie • Leberschaden

Name	Art des Vitamins	Vorteile	Mangelsymptome	RDA Frauen	RDA Männer	Maximale Obergrenze	Nahrungsquelle	Überdosis Symptome
Ascorbin-säure	Wasserlöslich	<ul style="list-style-type: none"> • Antioxidationsmittel • Kollagenproduktion (Haut- und Gelenkelastizität) • Unterstützt die Eisenaufnahme • Unterstützung des Immunsystems • Gesunde Haut 	<ul style="list-style-type: none"> • Skorbut • Zahnfleischbluten • Anämie • Ermüdung • Schmerzen in Knochen, Gelenken und Muskeln • Schlechte Wundheilung 	75 mg	90 mg	2.000 mg	Zitrusfrüchte (Orangen, Zitrone, Grapefruit), Erdbeeren, Brokkoli, Paprika, Tomaten und Cantaloupe-Melone	<ul style="list-style-type: none"> • Übelkeit • Bauchkrämpfen • Durchfall • Schweres Sodbrennen
Vitamin B ₁ (Thiamin)	Wasserlöslich	<ul style="list-style-type: none"> • Erzeugt Energie • Reduziert die Auswirkungen der Sepsis • Kann die Stimmung stabilisieren • Verbessert die Konzentration • Hilfe bei Hautproblemen z. B. bei trockener Haut 	<ul style="list-style-type: none"> • Beriberi (schnelle Kurzatmigkeit, geschwollene Unterschenkel) • Ödeme • Nervenschäden (z. B. heiße/brennende Füße) • Muskelschwäche 	1,1 mg	1,2 mg	Nicht bekannt	Hülsenfrüchte, Weizenkeime, Rindfleisch, Innereien, Geflügel, Schweinefleisch, Nüsse, Kleie, Kartoffeln, Reis	<ul style="list-style-type: none"> • Arrhythmien (unregelmäßiger Herzschlag) • Anaphylaktischer Schock (nur in extrem großen IV Dosen)
Vitamin B ₂ (Riboflavin)	Wasserlöslich	<ul style="list-style-type: none"> • Liefert Energie • Antioxidationsmittel • Wachstum von roten Blutkörperchen • Gesunde Haut, Haare und Nägel 	<ul style="list-style-type: none"> • Rote, fettige, schuppige Haut um die Augen und Genitalien • Dyssebacia (Haifischhaut) • Entzündeter schmerzender Mund • Lichtempfindlichkeit 	1,1 mg	1,3 mg	Nicht bekannt		<ul style="list-style-type: none"> • Polyurie • Durchfall • Atembeschwerden • Geschwollenes Gesicht und Zunge
Vitamin B ₃ (Niacin)	Wasserlöslich	<ul style="list-style-type: none"> • Senkt Cholesterin und Triglyceride • Linderung von Arthritis • Steigerung der Gehirnfunktion • Verbessert die Gesundheit der Haut • Gesundes Nerven- und Verdauungssystem 	<ul style="list-style-type: none"> • Lichtempfindliche Dermatitis • Durchfall • Geschwollene, rote Zunge • Ermüdung • Vergesslichkeit 	14 mg	16 mg	35 mg	Huhn, Pute, brauner Reis, Erdnüsse, Kartoffeln	<ul style="list-style-type: none"> • Schwere allergische Reaktionssymptome (Hitzewallungen, Juckreiz, Magen-Darm-Störungen) • Erhöhte Harnsäure- und Glukosespiegel im Blut • Lebertoxizität

Name	Art des Vitamins	Vorteile	Mangelsymptome	RDA Frauen	RDA Männer	Maximale Obergrenze	Nahrungsquelle	Überdosis Symptome
Vitamin B ₅ (Pantothensäure)	Wasserlöslich	<ul style="list-style-type: none"> • Herstellung von roten Blutkörperchen • Erzeugt Energie • Gesunde Haut, Haare, Augen und Nägel • Hilft bei der Produktion von Sexual- und Stresshormonen • Hilft, den Cholesterinspiegel zu senken 	<ul style="list-style-type: none"> • Burning-Feet-Syndrom • Ermüdung • Entzündung des Dünndarms (Enteritis) • Alopezie • Dermatitis 	5 mg	5 mg	Nicht bekannt	Angereichertes Getreide, Leber, Niere, Rindfleisch, Hühnerbrust, Pilze, Avocados, Nüsse, Samen, Milch	<ul style="list-style-type: none"> • Durchfall • Wassereinlagerungen (Ödeme)
Vitamin B ₆ (Pyridoxin)	Wasserlöslich	<ul style="list-style-type: none"> • Erhält die normalen Gehirnfunktionen • Gesundes Nervensystem • Gesundes Immunsystem • Bessere Stimmung (trägt zur Bildung von Serotonin bei) 	<ul style="list-style-type: none"> • Seborrhoische Dermatitis (Kopfhaut) • Geschwollene, entzündete Zunge (Glossitis) • Cheilosis (Rissbildung/Krustenbildung der Mundwinkel) • Reizbarkeit • Verwirrung • Krämpfe 	Alter 19-50: 1,3 mg Alter 51+: 1,5 mg	Alter 19-50: 1,3 mg Alter 51+: 1,7 mg	100 mg	Huhn, Kichererbsen, Kartoffeln, Fisch, Bananen, Nüsse	<ul style="list-style-type: none"> • Periphere sensorische Neuropathie (Taubheitsgefühl, Schwäche, Schmerzen in Händen und Füßen) • Ataxia (schlechte Muskelkontrolle) • Taubheit des Mundes
Vitamin B ₇ (Biotin)	Wasserlöslich	<ul style="list-style-type: none"> • Gesunde Haut, Haare und Nägel • Gesunde Entwicklung des Fötus • Fördert ein gesundes Nervensystem 	<ul style="list-style-type: none"> • Schuppige Dermatitis • Alopezie 	30 mcg	30 mcg	Nicht bekannt	Eigelb, Butter, Nüsse, Sojabohnen, Pilze, Vollkornprodukte, Blumenkohl, Bananen, Innereien (Leber, Niere)	<ul style="list-style-type: none"> • Polyurie • Polydipsie (übermäßiger Durst) • Schlaflosigkeit <p>Überdosierung ist nicht üblich.</p>

Name	Art des Vitamins	Vorteile	Mangelsymptome	RDA Frauen	RDA Männer	Maximale Obergrenze	Nahrungsquelle	Überdosis Symptome
Vitamin B ₉ (Folsäure/ Folsäure)	Wasserlöslich	<ul style="list-style-type: none"> • Bildung gesunder roter Blutkörperchen • Reduzierung von Geburtsfehlern (z. B. spinale Bifida) • Unterstützt die gesunde Zellbildung • Herstellung und Reparatur von DNA 	<ul style="list-style-type: none"> • Megaloblastische Anämie • Haarausfall • Kognitive Defekte • Anhaltende Müdigkeit • Empfindliche Zunge (geschwollen, rot, entzündet) 	400 mcg	400 mcg	1.000 mcg	Spinat, Grünkohl, Brokkoli, Avocado, Zitrusfrüchte, Eier, Rindfleisch, Leber, Kidneybohnen, Kichererbsen, angereichertes Getreide	<ul style="list-style-type: none"> • Verdeckt Vitamin B₁₂-Mangel
Vitamin B12 (Cobalamin)	Wasserlöslich	<ul style="list-style-type: none"> • Energieerzeugung • Gesundes Nervensystem • DNA-Synthese • Verbesserte Konzentration • Schützt das Gehirn 	<ul style="list-style-type: none"> • Megaloblastische Anämie • Glossitis (geschwollene, entzündete Zunge) • Tachykardie (schneller Herzschlag) • Muskelschwäche • Gedächtnisverlust • Depression • Verstopfung • Ermüdung 	2,4 mcg	2,4 mcg	Nicht bekannt	Fleisch, Fisch, Milch, Käse, Eier, Leber, Niere, Sardinen, Lachs, angereichertes Getreide	<ul style="list-style-type: none"> • Nicht gemeldet