

Das Wichtigste über **Vitamine**.

Nährstoff	Funktion	Lieferanten
Vitamin A	— Für die Sehkraft	— Tomaten, Karotten, Fischleberöl, Leber, Niere, Eier
Vitamin B₁	— Für die Funktion des Nervensystems	— Schweinefleisch, Vollkornprodukte, Hülsenfrüchte
Vitamin B₂	— Für den Energiestoffwechsel	— Milchprodukte, Cerialien, Getreide
Vitamin B₃	— Für die Verringerung von Müdigkeit und Ermüdung	— Obst und Gemüse, Getreide
Vitamin B₅	— Für die Verringerung von Ermüdung – für normale geistige Leistungsfähigkeit	— Vollkornprodukte, Hülsenfrüchte, Eier
Vitamin B₆	— Für das Nervensystem, für die psychische Funktion	— Hühner- und Schweinefleisch, Vollkornprodukte
Vitamin B₁₂	— Für den Energiestoffwechsel und den Homocystein-Stoffwechsel	— Leber, Fleisch, Fisch, Eier, Milch, Käse
Vitamin C	— Für das Immunsystem	— Paprika, Zitrusfrüchte, schwarze Johannisbeeren
Vitamin D	— Für Knochen und Zähne	— Fetter Fisch, Rindfleisch, Eier
Vitamin E	— Für den Schutz der Zellen vor oxidativem Stress	— Weizenkeimöl, Nüsse, Eier
Vitamin K	— Für die Blutgerinnung	— Grünes Gemüse, Pflanzenöl, Haferflocken
Biotin	— Für Haare und Haut	— Leber, Eigelb, Nüsse, Haferflocken, Spinat
Folsäure	— Für das Wachstum des mütterlichen Gewebes während der Schwangerschaft	— Cerealien und Backwaren, Blattgemüse, Pilze

ratiopharm

Gute Preise. Gute Besserung.



Das Wichtigste über **Mineralstoffe**.

Nährstoff	Funktion	Lieferanten
Calcium	— Für Knochen und Zähne	— Milchprodukte, Calciumhaltiges Mineralwasser, Brokkoli und Kohl, Mandeln
Phosphor	— Für Knochen und Zähne	— Milchprodukte, Fleisch und Fisch, Geflügel, Eier, Reis
Magnesium	— Für die Muskelfunktion	— Grünes Gemüse, Bohnen und Nüsse, Soja und Vollkorn
Eisen	— Für die Bildung roter Blutkörperchen und Hämoglobin	— Fleisch und Fisch, Bohnen und Linsen, Getreide
Jod	— Für die kognitive Funktion und die Schilddrüsenfunktion	— Fleisch und Geflügel, Eier und Milchprodukte, Obst und Gemüse, Wasser
Zink	— Für das Immunsystem	— Meeresfrüchte, Rind- und Schweinefleisch, Erdnüsse, Hülsenfrüchte
Kupfer	— Für das Immunsystem	— Obst und Gemüse, Hülsenfrüchte, Avocados, Meeresfrüchte, Leber und Nieren vom Rind
Chrom	— Für den Blutzuckerspiegel	— Vollkorn und Hülsenfrüchte, Leber und Fleischprodukte, Bier
Selen	— Für die Spermabildung, für den Schutz vor oxidativem Stress	— Getreide, Gemüse, Wasser
Molybdän	— Für den Stoffwechsel schwefelhaltiger Aminosäuren	— Hülsenfrüchte, Buchweizen, Sojabohnen, Grünes Blattgemüse

ratiopharm

Gute Preise. Gute Besserung.