

NÄHRSTOFFE	HAUPTLIEFERANT	WICHTIGSTE AUFGABEN	MANGELERSCHEINUNGEN
A (Retinol)	Alle grünen Gemüse, u. a. Spinat, Brokkoli, Grünkohl	Wachstum von Haut und Schleimhaut, Sehvorgang	Nachtblindheit, Veränderung an Binde- und Hornhaut
B1 (Thiamin)	Schweinefleisch, Leber, Scholle, Thunfisch, Vollkorngetreide, Hülsenfrüchte, Kartoffeln	Energiegewinnung	Störungen im Nervensystem, Muskelschwund
B2 (Riboflavin)	Milch und Milchprodukte, Fleisch, Fisch, Eier, Vollkornprodukte	Energiestoffwechsel	Wachstumsstörungen, Entzündungen von Haut, Mundschleimhaut & Zunge, Blutarmut
B6 (Pyridoxin)	Hühner- und Schweinefleisch, Fisch, Kartoffeln, Kohl, grüne Bohnen, Feldsalat, Bananen, Vollkornprodukte	Eiweißstoffwechsel, Funktionen im Nerven- & Immunsystem, Bildung roter Blutkörperchen	Hautentzündung, Nervenstörung, Blutarmut
B12 (Cyanocobalamin)	Leber, Fleisch, Fisch, Milch, Eier, Sauerkraut, Käse	Bildung roter Blutkörperchen	Blutarmut, Schäden im Nervensystem
C (Ascorbinsäure)	Gemüsepaprika, Brokkoli, schwarze Johannisbeeren, Stachelbeeren, Fenchel, Zitrusfrüchte, Kartoffeln, Kohl, Spinat, Tomaten	Stoffwechsel, Schutz vor aggressiven Sauerstoffmolekülen	Skorbut (schwerster Mangel), Müdigkeit, Leistungsschwäche, Infektanfälligkeit, schlechte Wundheilung
D (Calciferol)	Hering, Makrele Leber, Eigelb. Besonderheit: es wird bei UV-Lichteinwirkung in der Haut selbst gebildet	Stoffwechsel von Kalzium und Phosphat (Knochenaufbau)	Instabile Knochen (bei Kindern: Rachitis, bei Erwachsenen: Osteomalazie & Osteoporose)
E (Tocopherol)	Pflanzenöle (Weizenkeim, Sonnenblumen, Maiskeim, Raps), Haselnüsse	Schutz vor aggressiven Sauerstoffmolekülen	Störung in den Zellen, im Stoffwechsel der Nerven und Muskeln
Folsäure	Tomaten, Kohl, Gurken, Spinat, Orangen, Trauben, Vollkornprodukte, Kartoffeln, Fleisch, Leber, Milch(produkte), Eier, Weizenkeime, Sojabohnen	Zellaufbau, Bildung roter Blutkörperchen	Schäden an der Schleimhaut im Magen, Darm, Harnwegen, Genitalbereich, Blutarmut
Biotin	Leber, Eigelb, Sojabohnen, Nüsse, Haferflocken, Spinat, Champignons, Linsen	Stoffwechsel von Zucker, Aminosäuren, Fettsäuren	Biotinmangel gibt es üblicherweise nicht
Vitamin K	Grünes Gemüse, Milch(produkte), Fleisch, Eier, Getreide	Blutgerinnung	Blutungen
Pantothensäure	Leber, Fleisch, Fisch, Milch, Vollkornprodukte, Hülsenfrüchte	Stoffwechsel von Zucker, Aminosäuren, Fetten	Pantothensäurenmangel ist nicht bekannt

NÄHRSTOFFE	HAUPTLIEFERANT	WICHTIGSTE AUFGABEN	MANGELERSCHEINUNGEN
Eisen	Brot, Fleisch, Wurst, Gemüse	Funktion der roten Blutkörperchen	Müdigkeit, Leistungsschwäche, Frieren, Blutarmut (Anämie)
Fluor	Trinkwasser, fluoriertes Salz, Zahnpflegeprodukte	Festigkeit von Knochen und Zähnen	Erhöhte Kariesneigung
Jod	Seefisch, Milch(produkte), jodiertes Speisesalz	Schilddrüsenhormone (Produktion)	Kropf
Kalium	Bananen, Trockenobst, Kartoffeln, Spinat, Champignons	Salz-Wasser-Haushalt, Zellvermehrung	Verringerte Leistung, gestörte Funktion von Nerven, Muskeln, Herz und Verdauung
Kalzium	Milch und Milchprodukte, Brokkoli, Grünkohl, Fenchel, Lauch	Reizübermittlung der Zellen, Zahn- und Knochenaufbau	Instabile Knochen, im Alter: Osteoporose
Magnesium	Vollkorngetreide, Milch und Milchprodukte, Leber, Geflügel, Fisch, Kartoffeln, Gemüse, Beerenobst, Orangen, Bananen	Energiestoffwechsel, Zellaufbau, Knochenaufbau, Reizübertragung, Muskeltätigkeit	Störung der Muskeltätigkeit, auch des Herzens
Phosphor	Alle Lebensmittel	Energiestoffwechsel, Säure-Basen-Gleichgewicht im Blut, Knochenaufbau	
Selen	Fleisch, Fisch, Eier, Linsen, Spargel	Zellwachstum, Funktion der Schilddrüsenhormone, des Immunsystems	Symptome eines Selenmangels sind nicht bekannt
Zink	Rind- und Schweinefleisch, Geflügel, Eier, Milch, Käse, Weizenvollkorn	Stoffwechsel von Zucker, Eiweiß, Fett; Funktion des Immunsystems, Hormonwirkung	Nachlassendes Geschmackempfinden, Appetitverlust, Haarausfall, Hautentzündungen, Durchfall, Nierenstörungen, schlechte Wundheilung