

diese Umwandlung ausreichend ist und ob eine gewisse EPA und DHA Zufuhr über fette, tierische Lebensmittel (in erster Line Fisch) für bestimmte Bevölkerungsgruppen notwendig/vorteilhaft wäre, ist zurzeit Gegenstand von Diskussionen. EPA und DHA kommen in hoher Konzentration in Fischen wie Lachs oder Hering vor.

Vitamine

Vitamine sind essentielle Wirkstoffe. Sie wirken in den meisten Fällen als Co-Faktoren von Enzymen, das heißt Enzyme können ohne sie ihre Arbeit nicht richtig verrichten. Jedes einzelne der 13 Vitamine ist unverzichtbar. Die Vitamine A, D, E und K zählen zu den fettlöslichen, alle anderen zu den wasserlöslichen Vitaminen. Die fettlöslichen Vitamine werden besser vom Körper aufgenommen, wenn sie zusammen mit etwas Fett gegessen werden. Die wasserlöslichen Vitamine gehen leicht ins Kochwasser über. Daher sollten die vitaminhaltigen Nahrungsmittel schonend gedünstet werden.

Fettlösliche Vitamine				
Vitamin	Wichtig für	Tagesbedarf	Vorkommen	Gehalt pro 100 g
Provitamin A	Schützt Zellen vor aggressiven Stoffen	2-6 mg	Gelbes und grünes Obst und Gemüse (Karotten, Spinat, Pfirsiche, Grünkohl)	Karotten: 1,1 mg Spinat: 0,8 mg Pfirsich: 0,07 mg
Vitamin A	Sehfunktion, Hautaufbau, Zähne, Wachstum	0,8-1 mg	Leber, Eigelb, Butter, Käse	Leber: 8,3 mg Eigelb: 0,55 mg Butter: 0,6 mg
Vitamin D	Knochen- und Zahnbildung, hilft beim Einbau von Calcium und Phosphor	0,005 - 0,01 mg	Eigelb, Leber, Butter, Milch, Fisch, Hefe	Keine Angaben
Vitamin E	Schützt Zellen vor aggressiven Stoffen, fördert Fruchtbarkeit	12-15 mg	Öle, Fette, Nüsse, Vollkorn	Öl aus Samen: 30 mg Fett: 13,6 mg Haselnüsse: 26,6 mg
Vitamin K	Blutgerinnung, Knochenbildung, Leberentgiftung	0,06-0,08 mg	Leber, Fleisch, Eier, Milch, grünblättriges Gemüse	Keine Angaben