

Inhaltsverzeichnis

1. Einführung	3
2. Fettlösliche Vitamine	10
2.1. Vitamin A	10
2.2. Vitamin D	16
2.3. Vitamin E	22
2.4. Vitamin K	25
3. Wasserlösliche Vitamine	28
3.1. B-Vitamine	28
3.1.1. Vitamin B ₁	28
B ₂ -Komplex (3.1.2.–3.1.5.)	33
3.1.2. Vitamin B ₂	33
3.1.3. Nicotinsäureamid	37
3.1.4. Vitamin B ₆	38
3.1.5. Pantothersäure	39
3.1.6. Vitamin B ₁₂	40
3.2. Vitamin C	42
3.3. Vitamin H	47
4. Schlußbetrachtung	48
5. Literatur	52