

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	V
Abkürzungen	VIII
1. Vitamine – eine Einführung	1
2. Wasserlösliche Vitamine	11
2.1 B-Vitamine	12
2.1.1 Thiamin (Vitamin B ₁)	12
2.1.2 Riboflavin (Vitamin B ₂)	17
2.1.3 Niacin	24
2.1.4 Pyridoxin (Vitamin B ₆)	35
2.1.5 Pantothensäure	45
2.1.6 Biotin	50
2.1.7 Folsäure	55
2.1.8 Cobalamin (Vitamin B ₁₂)	66
2.2 Ascorbinsäure (Vitamin C)	77
3. Fettlösliche Vitamine	90
3.1 Vitamin A	90
3.2 Vitamin D	106
3.3 Vitamin E	116
3.4 Vitamin K	129
4. Risikogruppen der Bevölkerung	137
5. Vitamine als Medikamente	139
Sachregister	145