

Hans Konrad Biesalski

# VITAMINE

Bausteine des Lebens

Vitamine sind buchstäblich in aller Munde, und viele versprechen sich von ihnen wahre Wunder. Tatsächlich gehören sie zu den Substanzen, die für den menschlichen Organismus unentbehrlich sind, aber leider nicht von ihm selbst hergestellt werden können. In diesem Buch werden die Bedeutung und die Wirkungsweise von Vitaminen erläutert, ihr Vorkommen und ihr Kreislauf erklärt und wichtige Informationen über den Vitaminbedarf gegeben.

Dr. Hans Konrad Biesalski ist Mediziner und leitet das Institut für Biologische Chemie und Ernährungswissenschaft an der Universität Hohenheim. Er ist Mitglied der Deutschen Gesellschaft für Ernährungsmedizin und Vorstandsmitglied der Deutschen Akademie für Ernährungsmedizin. Die Vitaminforschung steht im Zentrum seiner wissenschaftlichen Arbeit.

Verlag C.H. Beck

Mit 12 Abbildungen und 8 Tabellen

Die Abbildungen wurden erstellt durch:  
DIA-log, Johannesstr. 69, 70176 Stuttgart



Die Deutsche Bibliothek – CIP-Einheitsaufnahme

*Biesalski, Hans Konrad:*

Vitamine : Bausteine des Lebens / Hans Konrad Biesalski. –

Orig.-Ausg. – München : Beck, 1997

(Beck'sche Reihe ; 2060 : C. H. Beck Wissen)

ISBN 3 406 41860 0

Originalausgabe

ISBN 3 406 41860 0

Umschlagentwurf von Uwe Göbel, München

© C. H. Beck'sche Verlagsbuchhandlung (Oscar Beck), München 1997

Gesamtherstellung: C. H. Beck'sche Buchdruckerei, Nördlingen

Gedruckt auf säurefreiem, alterungsbeständigem Papier

(hergestellt aus chlorfrei gebleichtem Zellstoff)

Printed in Germany

Mit 12 Abbildungen und 8 Tabellen

Die Abbildungen wurden erstellt durch:  
DIA-log, Johannesstr. 69, 70176 Stuttgart



Die Deutsche Bibliothek – CIP-Einheitsaufnahme

*Biesalski, Hans Konrad:*  
Vitamine : Bausteine des Lebens / Hans Konrad Biesalski. –  
Orig.-Ausg. – München : Beck, 1997  
(Beck'sche Reihe ; 2060 : C.H. Beck Wissen)  
ISBN 3 406 41860 0

Originalausgabe  
ISBN 3 406 41860 0

Umschlagentwurf von Uwe Göbel, München  
H. Beck'sche Verlagsbuchhandlung (Oscar Beck), München 1997  
Gesamtherstellung: C.H. Beck'sche Buchdruckerei, Nördlingen  
Gedruckt auf säurefreiem, alterungsbeständigem Papier  
(hergestellt aus chlorfrei gebleichtem Zellstoff)  
Printed in Germany

## Inhalt

Vorwort . . . . .	7
Die Vitamine und ihre Einteilung . . . . .	9
<b>Fettlösliche Vitamine . . . . .</b>	<b>12</b>
Vitamin A und Retinoide . . . . .	12
Betacarotin . . . . .	23
Vitamin E . . . . .	29
Vitamin D . . . . .	41
Vitamin K . . . . .	46
<b>Wasserlösliche Vitamine . . . . .</b>	<b>51</b>
Vitamin C . . . . .	51
Vitamin B <sub>1</sub> . . . . .	59
Vitamin B <sub>2</sub> (Riboflavin) . . . . .	62
Vitamin B <sub>6</sub> . . . . .	65
Niacin . . . . .	70
Biotin . . . . .	75
Pantothersäure . . . . .	79
Folsäure . . . . .	83
Vitamin B <sub>12</sub> . . . . .	89
<b>Empfehlungen zur Gesundheitsvorsorge mit Vitaminen . . . . .</b>	<b>96</b>
Vitaminquellen . . . . .	96
Problematik der Anwendung von Nährwerttabellen . . . . .	98
Bioverfügbarkeit . . . . .	99
Verluste während Lagerung und Speicherung . . . . .	100
Zubereitungsverluste . . . . .	101
Zufuhrempfehlung . . . . .	102
<b>Weiterführende Literatur . . . . .</b>	<b>107</b>
<b>Register . . . . .</b>	<b>108</b>