

Vitamine

Vitamin A -	ist ein wichtiger Faktor für, Haut und Wachstum, Sehvorgang sowie das Immunsystem. Es kommt in reiner Form nur in tierischen Produkten vor. Pflanzliche Öle und Lebensmittel sowie auch Futtermittel enthalten Vorstufen des Vitamins, bekannt als Provitamine A. Mangelscheinungen können sich äussern in Sehbeschwerden und Anfälligkeit für Infektionen.
Vitamin B -	ist nicht ein einziger Stoff, sondern vielmehr eine Sammelbezeichnung für diverse Vitamine. Vitamine der B-Gruppe sind wasserlöslich und treten miteinander in wichtige Interaktionen (Wechselbeziehung). Die Hauptfunktion der B-Vitamine liegt darin, dass sie als Coenzyme an diversen Stoffwechsel -Prozessen im Organismus beteiligt sind.
Vitamin B1-	ist vor allem für das Nervensystem und die Energiegewinnung von grosser Bedeutung. Pflanzliche sowie tierische Produkte enthalten Thiamin (Vit.B1). Eine auf Vitamin B1 Mangel zurück-zuführende Krankheitsform heisst Beriberi und äussert sich z.B. mit Symptomen wie; Störungen der Nerven, der Muskulatur und des Herz-Kreislauf-Systems.
Vitamin B2-	genannt Riboflavin gehört zu den wasserlöslichen Vitaminen, im Körper spielt es dabei eine wichtige Rolle als Bestandteil von Co- Enzymen welche für den Stoffwechsel benötigt werden. Vitamin B2 erfüllt im Organismus eine ganze Reihe von Aufgaben, es ist am Stoffwechsel von Kohlenhydraten, Aminosäuren, Fettsäuren, Purinen und Vitaminen massgeblich beteiligt. Die wichtigste Funktion erfüllt Riboflavin jedoch in der Mitwirkung der Atemkette. Gespeichert wird Vitamin B2 in der Leber und über die Niere wieder ausgeschieden.
Vitamin B6-	genannt Pyridoxin, hilft bei Lebererkrankungen, entgiftet, unterstützt die Eiweissverdauung.
Vitamin C -	bekannt auch als Ascorbinsäure. Bedingt durch die allmähliche Veränderung des menschlichen bzw. tierischen Organismus (Evolutionbedingt) kann der Organismus den Stoff heute nicht mehr synthetisieren. Vor allem pflanzliche Lebensmittel dienen als Ascorbinsäure Quelle.
Vitamin D -	ist im eigentlich kein Vitamin, es kann in Kombination mit Sonneneinstrahlung vom Körper selbst hergestellt (Synthetisiert) werden. Vitamin D ist vor allem für die Knochenmineralisierung essentiell.
Vitamin E -	ist eine Sammelbezeichnung für die verschiedenen Formen des Vitamins (α -, β -, γ -, und δ - Tocopherol, Tocotrienolen). Vitamin E übernimmt als Antioxidans (Eine chemische Verbindung, die eine Oxidation anderer Substanzen verlangsamt oder gänzlich verhindert) eine wichtige Schutzfunktion im Körper ein. Vitamin E-Mangel begünstigt zum Beispiel die Entstehung von Zellstörungen, Infekten und Arteriosklerose. Das Vorkommen von Vitamin E findet man vor allem in Pflanzensaatens sowie den aus ihnen gewonnenen, kaltgepressten Ölen. Seine Wirkung entwickelt der Vitalstoff nicht alleine, sondern in Verbindung mit Vitamin C und dem Spurenelement Selen.

Tocopherol /Vitamin-E Inhaltsangaben in mg pro 100g Öl:								
Borretsch	111	Leindotter	Hanf	80	Argan	Nachtkerze	58	
		87			80			
Traubenkern	52	Lein	Hagebutte	47	Walnuss	44	Sesam	40
		52						
		Schwarzkümmel	Kokos					
		30	2					