



Ein Cocktail aus Vitaminen

Laut österreichischem Ernährungsbericht versorgen sich Erwachsene gut mit Vitaminen. Worauf man bei der Zufuhr achten sollte, weiß **neues leben**.

Für unseren Körper ist die optimale Versorgung mit Vitaminen lebensnotwendig. Ohne ausreichende Vitaminzufuhr fühlen wir uns müde, unkonzentriert und sind anfälliger für verschiedene Infektionskrankheiten. Doch wie können diese organischen Verbindungen am besten aufgenommen werden, welche Menschengruppen müssen



Verena Wartmann, Ernährungswissenschaftlerin

besonders Acht geben, und worauf muss man bei der Zubereitung aufpassen?

Vielseitig und ausgewogen

Prinzipiell unterscheiden sich Vitamine dadurch, dass sie fett- oder wasserlöslich sind. Nur in kleinen Mengen Fett beziehungsweise in Wasser gelöst, können sie vom Körper resorbiert werden. Ernährungswissenschaftlerin Verena Wartmann erklärt: „Kein Nahrungsmittel enthält alle Vitamine. Eine vielseitige, ausgewogene und auf qualitativ hochwertige Lebensmittel orientierte Kost ist also notwendig.“

So ist beispielsweise das Vitamin A (wichtig für den Sehvorgang) in Spinat, Milch, Butter, Käse, Paprika, Petersilie und Mangold enthalten, während Vitamin C (optimiert das Immunsystem und verbessert die Eisenabsorption) vor allem über den Verzehr von roten Paprika, Paradeisern, Kohlgemüse, Erdäpfeln und Äpfeln aufgenommen wird. Ebenfalls wichtig ist Vitamin E, welches als Antioxidant wirksam ist. „Dieses ist vor allem in Nüssen, Sojabohnen, Leinsamen, Sesam und Sonnenblumenkernen enthalten“, so Wartmann.

Fotos: Verena Wartmann, SMATH/forpic.com