



Welche Vitamine unser Körper braucht, um gut versorgt zu sein, ist je nach Jahreszeit unterschiedlich

### Wundervitamin D

Laut der Ernährungsexpertin zeigen neue wissenschaftliche Studien, dass eine ausreichende Vitamin-D-Versorgung vielen Krankheiten wie grippalen Infekten und selbst Krebserkrankungen vorbeugt. Jedoch kommt diesem Vitamin eine Sonderstellung zu: „Vitamin D wird unter Einfluss von UV-Strahlung in der Haut gebildet. Bei zu geringer Sonnenexposition, etwa im Winter oder bei zu wenig Zeit im Freien, kann es zu Mangelerscheinungen kommen“, warnt Wartmann. Besonders betroffen davon sind Säuglinge, Kleinkinder, Schwangere und ältere Menschen. Nur sehr wenige Nahrungsmittel, wie zum Beispiel

Seelachs oder Avocado, enthalten ausreichend Vitamin D. Wartmann: „Man müsste Innereien und fetten Fisch schon sehr mögen, um wenigstens das tägliche Minimum an Vitamin D zu erreichen. Daher ist eine Deckung über die Nahrung ohne Sonnenlicht definitiv nicht möglich.“

### Veganer & Vegetarier aufgepasst

Vitaminmangel entsteht unter anderem durch einseitige Ernährung. Vegetarier und Veganer müssen daher besonders Acht geben. „Bei fleischloser Ernährung besteht die Gefahr einer Unterversorgung mit Vitamin B12, welches in fast allen tierischen Produkten, aber kaum

in pflanzlichen Lebensmitteln vorhanden ist“, so Wartmann. Vitamin B12 reguliert dabei, gemeinsam mit Vitamin B9, den Kohlenhydrat-, Fett- und Eiweißstoffwechsel. Bei rein veganer Ernährung kommt es zusätzlich zu einer Unterversorgung mit Vitamin B2 (wirkt an der Atemkette mit). Es ist in Milch, Fleisch, Fisch und Eiern enthalten. Ein Mangel an diesen Vitaminen ist besonders für Säuglinge, welche von vegan lebenden Müttern gestillt werden, und Kinder gefährlich. Entwicklungs- und Wachstumsverzögerungen sowie neurologische Störungen sind die Folge. Vegetarier sollten daher auf Sauerkraut, Eier, Avocados und Pilze nicht verzichten. ▶

### Menschengruppen mit erhöhtem Vitaminbedarf



**Frauen, die mit Pille verhüten**  
Folsäure, Vitamin C, B2, B6, B12



**Sportler**  
Vitamin C, B1, B2, B12



**Senioren**  
Vitamin D, E, A, C, B6



**Schwangere und Stillende**  
Folsäure, Vitamin C, B1, B2, B6



**Raucher**  
Vitamin C



**Alkoholkonsumenten**  
Folsäure, Vitamin B1, B2, B6, B12