

Vitamine - Merkliste



ppstrong Vitamine erhalten: **/strong/pp/pull** ifri wie möglich lagern **/lil** kühl lagern **/lil** schonend gä zerkleinern **/lil** dunkel lagern, z.B. dunkle Flasche lagern **/lil** Sauerstoffzufuhr gering halten **/lil** Metallreiben können Vitamin C zerstören (ca. 95 % Verlust beim Meerrettichreiben auf Metallreibe) **/lil** Säuren zerstören Vitamin A, stabilisieren allerdings Vitamin C = > Zubereitungsarten variieren **/lil** um fettlösliche Vitamine aufnehmen zu können, sollte Gemüse mit Ölen kombiniert werden **/li/ul**

pstrong Hypervitaminosen (zu viel Vitamin): **/strong/pp/pull** Vitamin A wird z.B. aus Gemüse als Vorstufe (Provitamin) aufgenommen, so dass keine Überdosierung möglich ist. In Lebergerichten ist das „fertige“ Vitamin A sehr hoch dosiert = > kritisch bei Schwangeren **/lil** Vitamin A war einmal in Bräunungstabletten in kritischer Menge enthalten. **/li/ulp/pp/pp/p**



Hypervitaminosen (Überdosierung von Vitamine...

pentstehen hauptsächlich bei fettlöslichen Vitaminen. Bei wasserlöslichen Vitaminen wird Überschüssiges einfach wieder aus dem Körper ausgeschwemmt. **/p**