

Vitamine - Merkliste



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

Hypervitaminosen (zu viel Vitamin): 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 / Vitamin A war einmal in Bräunungstabletten in kritischer Menge enthalten. /



Hypervitaminosen (Überdosierung von Vitamine...

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