

## ① Ergänzen Sie folgenden Lückentext

Vitamine sind [ ] Nahrungsbestandteile, die unser Organismus für einen gesunden [ ] braucht und nicht selbst herstellen kann. Eine Ausnahme dafür ist das [ ]. Es wird vom Organismus selbst synthetisiert, durch die Umwandlung von [ ].

## ② Ergänzen Sie die Risikofaktoren

Risikofaktoren für einen Vitaminmangel sind, eine [ ] Ernährung, [ ] von [ ] oder auch [ ] Erkrankungen.

## ③ Welche sind fettlösliche Vitamine?

- Vitamin A
- Vitamin D
- Vitamin C
- Vitamin E, K

## ④ Welche sind wasserlösliche Vitamine?

- Vitamin E, K
- B-Vitamine
- Vitamin C
- Vitamin A

## ⑤ Ergänzen Sie folgenden Lückentext

Es gibt zwei Formen des [ ]. Die [ ] Form, auch Hypovitaminose genannt und die [ ] Form, auch Avitaminose genannt. Die [ ] Form entsteht meist durch [ ], Resorptionsstörungen (schwere Durchfälle) oder durch Zerstörung der [ ] (durch bspw. Antibiotika).

Deutschland selbst ist kein Vitaminmangelland. Nur die [ ] Zufuhr ist im großem Teil der Bevölkerung nicht ausreichend.