

Vitamine und deren Bedeutung für Läufer

Nachfolgende Tabelle soll dir eine Übersicht über die einzelnen Vitamine, deren Bedeutung für Läufer sowie deren Vorkommen in den einzelnen Nahrungsmitteln geben.

Vitamin	Bedeutung für den Läufer	Vorkommen
Vitamin A, Betakarotin	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Stärkung Immunabwehr ➤ Antioxidans 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Betakarotin in Karotten, Paprika und Marillen
Vitamin D	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Wachstum und Aufbau von Knochen und Zähnen ➤ Förderung der Aufnahme und Verwertung von Kalzium und Phosphor 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Hering ➤ Lachs ➤ Lebertran ➤ Butter ➤ Käse ➤ Eigelb ➤ Pilze ➤ Angereicherte Milchprodukte
Vitamin E	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Starkes Antioxidans ➤ Beeinflussung der Proteinsynthese ➤ Beeinflussung der Immunfunktion 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Olivenöl ➤ Weizenkeimöl ➤ Walnussöl ➤ Sonnenblumenöl
Vitamin K	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Blutgerinnung ➤ Knochenstoffwechsel 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Grünpflanzen (Spinat und Brokkoli)
Vitamin B1 (Thiamin)	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Kohlenhydratstoffwechsel 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Hefeflocken ➤ Vollkornprodukte ➤ Haferflocken ➤ Mais ➤ Reis
Vitamin B2 (Riboflavin)	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Aerober Stoffwechsel ➤ Eiweißstoffwechsel 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Milch und Milchprodukte ➤ Erbsen ➤ Bohnen ➤ Kohl

Vitamin B3 (Niacin)	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Energiestoffwechsel 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Fleisch ➤ Eier ➤ Milchprodukte ➤ Kaffee ➤ Erdnüsse ➤ Weizenkleie
Vitamin B4 (Folsäure)	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Bildung der roten Blutkörperchen 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Grünes Blattgemüse ➤ Tomaten ➤ Getreidekörner ➤ Bierhefe
Vitamin B5 (Pantothensäure)	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Bestandteil des Coenzym A ➤ Glykogensynthese ➤ Auf- und Abbau von Fettsäuren ➤ Muskelkontraktion 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Fleisch ➤ Fisch ➤ Eier ➤ Weizenkörner ➤ Hülsenfrüchte ➤ Brokkoli ➤ Karfiol
Vitamin B6 (Pyridoxin)	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Proteinstoffwechsel ➤ Antioxidans 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Fisch ➤ Fleisch ➤ Vollkorngetreide ➤ Mais ➤ Reis ➤ Milch ➤ Eier
Vitamin B7 (Biotin)	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Funktionstüchtigkeit der Muskeln ➤ Glukose Neubildung ➤ Synthese von Fettsäuren ➤ Abbau von Aminosäuren 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Milch ➤ Eier ➤ Sojabohnen ➤ Hefe ➤ Nüsse ➤ Haferflocken
Vitamin B12 (Cyano Cobalamin)	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Bildung der roten Blutkörperchen ➤ Abbau von Fettsäuren 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Hering ➤ Eier ➤ Käse ➤ Vollmilch ➤ Angereicherte Sojaprodukte
Vitamin C	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Muskelzellschutz ➤ Antioxidans ➤ Immunsystem 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Hagebutten ➤ Sanddorn ➤ Schwarze Johannisbeeren ➤ Paprika