

## **Biotin**

<b>Funktion</b>	<b>Mangelsymptome</b>	<b>Vorkommen</b>
Coenzym beim Auf- und Abbau von Fettsäuren, der Synthese von Glucose, dem Abbau von Aminosäuren	Hautentzündungen, Appetitlosigkeit, Übelkeit, Depression, gestörter Fettstoffwechsel	Hülsenfrüchte, Bierhefe, Nüsse, Leber, Kohlgemüse, Mandarinen

## **Vitamin B<sub>12</sub> (Cobalamin)**

<b>Funktion</b>	<b>Mangelsymptome</b>	<b>Vorkommen</b>
Bildung roter Blutkörperchen und einzelner Enzyme	Anämie, „Kribbeln“ der Extremitäten, Störungen von Reflexen und Bewegungsabläufen, Schäden an Zungen- und Magenschleimhaut	Leber, Hirn, Herz, Eier, Käse, Milch/-produkte

## **Vitamin C (Ascorbinsäure)**

<b>Funktion</b>	<b>Mangelsymptome</b>	<b>Vorkommen</b>
Reduktionsmittel im Stoffwechsel, hemmt Nitrosaminbildung, vermindert Toxizität von Sauerstoff, positiver Einfluss auf Eisen-Stoffwechsel, Einfluss auf Immunsystem	Skorbut (Blutergüsse, Schmerzen an den Extremitäten, Zahnfleischentzündungen, herabgesetzte Infektionsabwehr, verzögerte Wundheilung, Zahnausfall, Müdigkeit, Depression, Hypercholesterinämie, Anämie)	Gemüse (Paprika, Brokkoli, Rosenkohl, Blumenkohl, Wirsing, Tomaten), Obst (Kiwi, Erdbeeren, Sanddorn, rote Johannisbeeren, Zitrusfrüchte), Kartoffeln