

Superhelden Vitamine

Bestimmt hast du es schon oft gehört: „Das ist gesund, denn es hat viele Vitamine!“ Doch woher kommen die überhaupt und was ist ein Vitamin?

Vitamine gehören zu den Stoffen, die dein Körper braucht. Die meisten davon kann er nicht selbst herstellen. Darum nimmt er sie über die Nahrung auf. Nur das Vitamin D kann auch über das Sonnenlicht gebildet werden.

Vitamine helfen dir beim Wachsen und stärken deinen Körper gegen Krankheiten. Sie sorgen für stabile Knochen, feste Zähne und dafür, dass du dich fit und gut fühlst. Insgesamt gibt es 13 Vitamine. Die meisten gesunden Nahrungsmittel enthalten gleich mehrere davon. Cool, oder?



Vitamine teilt man in zwei Gruppen ein:



Wasserlösliche Vitamine: B1, B2, B3, B5, B6, Biotin, Folsäure, Vitamin B12 und Vitamin C.

Diese Vitamine nehmen wir über die Flüssigkeit in den Nahrungsmitteln auf. Sie können nicht gespeichert werden und daher brauchen wir oft Nachschub. Vitamin C ist der bekannteste Vitamin-Held. Wir brauchen aber ausreichend von allen, damit unser Körper gut funktionieren kann. Viel Vitamin B ist zum Beispiel in Bananen. Schwarze Ribisel und Paprika geben dir den richtigen Vitamin-C-Kick!

Fettlösliche Vitamine: A, D, E und K.

Diese Vitamine können im Körper gespeichert werden. Unser Körper nimmt sie besonders gut auf, wenn wir Fett dazu essen. Karotten geben dir viel Vitamin A, Nüsse sind reich an Vitamin E. Vitamin K kommt oft von grünem Gemüse. So enthalten Spinat und Brokkoli viel Vitamin K.



Hilfe, zu viele Vitamine!

Das kann nicht sein. Unser Körper scheidet einfach aus, was zu viel ist.

Damit du mit Vitaminen gut versorgt bist, ist eine ausgewogene Ernährung wichtig. Das bedeutet: Iss möglichst abwechslungsreich und frisch. Täglich Obst, Gemüse und Vollkornprodukte machen dich so richtig fit!

Gut zu wissen!



Power-Futter:

Besonders reich an Vitaminen sind übrigens Karotten, Brokkoli, Erdnüsse, Paprika und schwarze Ribisel.