

Vitamine - Merkliste



Vitamine erhalten:

- frische Ware verwenden
- so kurz wie möglich lagern
- kühl lagern
- schonend garen (dämpfen, dünsten, wenig zerkleinern)
- dunkel lagern, z.B. dunkle Flaschen für Öle
- unzerkleinert 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 Vitaminen)

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