

## Vitamine - Merkliste



Vitamine erhalten: /strong/pp/pullifri  
 wie möglich lagern/lilikühl lagern/lilischonend ga  
 zerkleinern)/lilidunkel lagern, z.B. dunkle Flasche  
 lagern/liliSauerstoffzufuhr gering halten/liliMetallreiben können Vitamin C  
 zerstören (ca. 95 % Verlust beim Meerrettichreiben auf Metallreibe)/liliSäuren  
 zerstören Vitamin A, stabilisieren allerdings Vitamin C =&gt; Zubereitungsarten  
 variieren/lilium fettlösliche Vitamine aufnehmen zu können, sollte Gemüse mit  
 Ölen kombiniert werden/li/ul

Hypervitaminosen (zu viel Vitamin):/strong/pp/pulliVitamin 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 =&gt; kritisch bei Schwangeren/liliVitamin A war einmal in  
 Bräunungstabletten in kritischer Menge enthalten./li/ulp/pp/pp/p



### Hypervitaminosen (Überdosierung von Vitamine...

pentstehen hauptsächlich bei fettlöslichen Vitaminen.  
 Bei wasserlöslichen Vitaminen wird Überschüssiges  
 einfach wieder aus dem Körper ausgeschwemmt./p