FOODTEST.HU
ételintolerancia központ

VITAMINOK – ÁTTEKINTÉS

Vitaminok: hatások, források, hiánytünetek

Melyik vitamin mire jó, mely élelmiszerekben található, és mi utalhat hiányára vagy túladagolására.

Zsírban oldódó vitaminok

A-vitamin

ÉLETTANI HATÁS

Fontos a növekedéshez és a farkasvakság megelőzéséhez. Védi az emésztőrendszert, a vizeletképző és a légzőrendszert a fertőzésektől. Egészségesen tartja a bőrt, a hajat, a fogakat és a fogínyt.

FORRÁSOK

Közvetlenül kizárólag állati eredetű élelmiszerekből nyerhető: tej, vaj, tojás, máj, vese, olajos hal. A növényekben található karotin (sárga és zöld növények, pl. sárgarépa, sütőtök) csak az emésztőrendszerben alakul át A-vitaminná.

HIÁNYTÜNETEK

Szemproblémák, farkasvakság, a fertőzések magasabb kockázata, száraz és érdes bőr.

TÚLADAGOLÁSKOR

Hajhullás, bőrgyulladások, fáradtság.

D-vitamin

ÉLETTANI HATÁS

Elősegíti a kalcium és a foszfor felszívódását; az egészséges csontozatért és fogakért felelős.

FORRÁSOK

Napfény hatására termelődik a sugárzásnak kitett bőrfelületen; megtalálható az olajos halban, a tojásban, valamint a vitaminnal dúsított tejtermékekben és gabonapelyhekben.

HIÁNYTÜNETEK

Angolkór (lágy, deformálódott csontok) gyermekeknél, a csontok gyengülése idősebbeknél.

TÚLADAGOLÁSKOR

Mészlerakódás az erekben és a vesében, hányás, hasmenés.

E-vitamin

ÉLETTANI HATÁS

Erős antioxidáns, védi a szerveket és a szöveteket a környezeti ártalmaktól. Támogatja a vörösvérsejteket és az enzimműködést, segíti az izmok tápanyagbontását.

FORRÁSOK

Húsfélék, olajos hal, tojássárgája, margarin, zöld és leveles zöldségek, diófélék, búzacsíra, szójabab, növényi olajok, brokkoli, kelbimbó, spenót, teljes gabonamagvak.

HIÁNYTÜNETEK

Vérszegénység, ingerlékenység és folyadék-visszatartás gyermekeknél, izomsorvadás, kóros zsíremésztés.

TÚLADAGOLÁSKOR

Izomgyengeség, véralvadási zavarok.

Tájékoztató jellegű összefoglaló. Étrend-kiegészítő szedése előtt, és ha az eliminációs diéta miatt egész élelmiszercsoportokat hagy el, kérje dietetikus vagy orvos tanácsát a megfelelő pótlásról.

K-vitamin

ÉLETTANI HATÁS

Elősegíti a véralvadást azzal, hogy támogatja a májat bizonyos anyagok előállításában.

FORRÁSOK

Zöld és leveles zöldségfélék, paradicsom, tojássárgája, sajt, sertéshús és -máj, szójaolaj, tengeri hínár, joghurt, tej, halmájolaj.

HIÁNYTÜNETEK

Orrvérzés, vérző fogíny és erősen vérző sérülések, bélgyulladás, felszívódási zavarok.

TÚLADAGOLÁSKOR

Vérképzési zavarok.

Vízben oldódó vitaminok

B1-vitamin

ÉLETTANI HATÁS

Nélkülözhetetlen az izmok, az idegrendszer és a szív működéséhez; kedvező hatással van az idegrendszerre és a szellemi teljesítményre.

FORRÁSOK

Teljes kiőrlésű búza, gabonafélék, barna rizs, tészták, bab, élesztő, sertéshús, tojás, tej, a legtöbb zöldségféle és némelyik dióféle.

HIÁNYTÜNETEK

Ingerlékenység, fáradtság, étvágytalanság, alvási nehézségek, izombénulás.

TÚLADAGOLÁSKOR

Bőrviszketés, szokatlan mennyiségű izzadás.

B2-vitamin

ÉLETTANI HATÁS

A bőr egészséges működéséhez elengedhetetlen; stresszes állapotban megnő a B2-vitamin-szükséglet.

FORRÁSOK

Tej, máj, vese, baromfi, hal, tojás, leveles zöldfőzelékek és teljes kiőrlésű búza.

HIÁNYTÜNETEK

A száj, az ajak, a bőr és a nemi szervek károsodása.

B3-vitamin

ÉLETTANI HATÁS

Az idegrendszer és az emésztőrendszer működéséhez szükséges, nélkülözhetetlen a nemi hormonok megfelelő arányához is.

FORRÁSOK

Máj, fehér baromfihús, vese, sörélesztő, teljes kiőrlésű búza, búzacsíra, búzadara, hal, tojás, diófélék, avokádó, datolya, füge, szilva.

HIÁNYTÜNETEK

Bőrproblémák, fáradtság és depresszió, hasmenés, szellemi hanyatlás.

TÚLADAGOLÁSKOR

Allergia.

B5-vitamin

ÉLETTANI HATÁS

Elősegíti a sejtek felépítését, a növekedést és a központi idegrendszer fejlődését. Fontos a mellékvesék működéséhez és a zsírok, szénhidrátok energiává alakításához; segíti a sebgyógyulást.

FORRÁSOK

Karfiol, tej, állati termékek és gabonák, hús, teljes magvak, vese, máj, szív, hal, búzacsíra, sörélesztő, dió.

HIÁNYTÜNETEK

Izomgörcsök, kimerültség, hányinger, hasi fájdalom, fejfájás, zsibbadás, nyombélfekély, vér- és bőrpanaszok, őszülés.

B6-vitamin

ÉLETTANI HATÁS

Nélkülözhetetlen az ellenanyagok és a vörösvértestek képzéséhez, az aminosavak és zsírok megfelelő felszívódásához. Támogatja az ideg- és emésztőrendszert, táplálja a bőrt.

FORRÁSOK

Szója, szárazbabfélék, csirke, marhahús, tengeri hal, élesztő, búzakorpa és -csíra, máj, vese, szív, káposzta, tej, tojás, banán és burgonya.

HIÁNYTÜNETEK

Ingerlékenység és depresszió, gyengeség, vérszegénység, bőrgyulladás és -viszketés, az ajkak berepedezése, a száj és a nyelv gyulladása.

TÚLADAGOLÁSKOR

Bőrérzéketlenség, bénulás.

B12-vitamin

ÉLETTANI HATÁS

Fontos a növekedéshez és a fehérjeképzéshez, támogatja az idegrendszer működését és az enzimfunkciókat.

FORRÁSOK

Állati eredetű táplálékok: baromfi, marha- és sertéshús, tojás, hal, tej; vitaminnal dúsított gabonapelyhek.

HIÁNYTÜNETEK

Bőrbetegségek, depresszió, bizsergő érzés és zsibbadás, idegrendszeri megbetegedések.

TÚLADAGOLÁSKOR

Pattanásos bőr.

C-vitamin

ÉLETTANI HATÁS

A szövetek képződéséhez és egészséges fennmaradásához szükséges. Döntő szerepe van a kollagénképződésben, a fogíny, az erek, a csontok, a fogak és a körmök megújulásában. Részt vesz a sebgyógyulásban, támogatja a vas felszívódását és az immunrendszer működését.

FORRÁSOK

A legtöbb gyümölcs, citrusfélék, csipkebogyó, burgonya, zöld és leveles zöldségek, paradicsom, paprika, kelbimbó, bogyós gyümölcsök (köszméte, ribiszke). A főzés csökkenti a vitamintartalmat!

HIÁNYTÜNETEK

Fertőzésre való hajlam, gyengeség, duzzadt fogíny, fájdalmak; súlyos esetben skorbut (szivacsos fogíny, a fogak kihullása, bőrbevérzések).

TÚLADAGOLÁSKOR

Vesekő, gyomorfekély, hasmenés.

H-vitamin (biotin)

ÉLETTANI HATÁS

Szükséges az emésztéshez, különböző enzimfunkciókhoz, a normális zsír- és fehérje-anyagcseréhez, valamint a szövetek növekedéséhez és egészséges működéséhez.

FORRÁSOK

Dió, grépfrút, banán, gomba, földimogyoró, hántolatlan rizs, élesztő, tej, belsőségek (máj, vese, zúza).

HIÁNYTÜNETEK

Fokozott faggyútermelődés, a növekedés megállása, hajhullás, étvágytalanság, anyagcserezavarok, kimerültség, ekcéma és nyelvgyulladás.

Folsav (M-vitamin)

ÉLETTANI HATÁS

Terhesség előtt és alatt döntő fontosságú a magzat idegrendszerének és agyának fejlődéséhez. Részt vesz a vörösvérsejtek képzésében, támogatja az idegrendszer működését és a fehérje-anyagcserét.

FORRÁSOK

Zöld és leveles zöldségfélék, szárazbab és borsó, tojássárgája, avokádó, sárgarépa, sárgabarack, tök, gomba, máj, teljes kiőrlésű búza és barna rozsliszt.

HIÁNYTÜNETEK

Vérszegénység, kimerültség, depresszió, bőrproblémák (pl. a száj környékének fájdalma), lassú növekedés gyermekkorban.