

Vitamine

Date : 1. Januar 2014

Vitamine



Bei den Vitaminen handelt es sich um organische, essenzielle Nährstoffe, die an zahlreichen Stoffwechselprozessen beteiligt sind, dem Körper jedoch keine Energie liefern. Bestimmte Reaktionen im Körper werden erst durch die Vitamine möglich. Die meisten Vitamine können nicht von unserem Körper gebildet werden, weshalb sie regelmäßig und ausreichend über die Nahrung zugeführt werden müssen.

Insgesamt gibt es 13 Vitamine, die grob aufgrund ihrer physikalisch-chemischen Eigenschaften nach wasserlöslichen Vitaminen und fettlöslichen Vitaminen unterschieden werden. Zu den wasserlöslichen Vitaminen gehören die B-Vitamine und Vitamin C (Ascorbinsäure). Die Vitamine A, D, E und K bilden die Gruppe der fettlöslichen Vitamine.

Unser Körper kann die fettlöslichen Vitamine grundsätzlich besser speichern als die wasserlöslichen Vitamine. Wenn dem Körper regelmäßig ausreichend fettlösliche Vitamine zugeführt worden sind, kann er deshalb für eine bestimmte Zeit auch mit einer geringeren Zufuhr auskommen, da er dieses durch die Ausschöpfung seiner Vorräte kompensieren kann. Bei den meisten wasserlöslichen Vitaminen sieht dieses jedoch anders aus. Auf die Zufuhr dieser kann der Körper allenfalls ein paar Tage verzichten, weshalb sie möglichst regelmäßig in ausreichender Menge zugeführt werden sollten.

Insbesondere bei Diäten sollte daher unbedingt der Vitamingehalt der unterschiedlichen Lebensmittel beachtet werden, um auch bei einer eingeschränkten Ernährung eine ausreichende Vitaminversorgung des Körpers sicherzustellen.

Aufgrund der gesteigerten körperlichen Leistung haben Sportler einen höheren

Kalorienverbrauch. In der Sporternährung sollte drauf geachtet werden, dass der tägliche Energiebedarf abwechslungsreich und ausgewogen gedeckt wird.