

Terms and Conditions

The Library provides access to digitized documents strictly for noncommercial educational, research and private purposes and makes no warranty with regard to their use for other purposes. Some of our collections are protected by copyright. Publication and/or broadcast in any form (including electronic) requires prior written permission from the Library.

Each copy of any part of this document must contain there Terms and Conditions. With the usage of the library's online system to access or download a digitized document you accept there Terms and Conditions.

Reproductions of material on the web site may not be made for or donated to other repositories, nor may be further reproduced without written permission from the Library

For reproduction requests and permissions, please contact us. If citing materials, please give proper attribution of the source.

Imprint:

Director: Mag. Renate Plöchl

Deputy director: Mag. Julian Sagmeister

Owner of medium: Oberösterreichische Landesbibliothek

Publisher: Oberösterreichische Landesbibliothek, 4021 Linz, Schillerplatz 2

Contact:

Email: [landesbibliothek\(at\)ooe.gv.at](mailto:landesbibliothek(at)ooe.gv.at)

Telephone: +43(732) 7720-53100

Vitamine

sind Ergänzungsnähr- und Heilstoffe. Sie kommen in den meisten Nahrungsmitteln, in frischem Gemüse, rohen Früchten, frischem Fleisch, Hefe, Eidotter und Milch vor und sind für die richtige Ernährung des Menschen von großer Bedeutung. Dauerndes Fehlen von Vitaminen in der Ernährung ist gesundheitschädlich.

Vitamin A ist notwendig während der Schwangerschaft, Stillzeit und Konvaleszenz; es erhöht die Widerstandskraft gegen ansteckende Krankheiten.

Vitamin A kommt vor in Spinat, Salat, Kohl, Tomaten, Mohrrüben, Karotten, Leber, Milch, Butter, Eigelb und Lebertran.

Vitamin B beugt vor gegen Neuritiden, Neuralgie, Ischias, Glieder-schmerzen, Appetitlosigkeit.

Vitamin B ist in Gemüsen, besonders in Kohl, Spinat, Sellerie, Kartoffeln und auch in Reisflocke, Getreidekeimlingen, Vollkornbrot, Früchten (besonders in Nüssen und Brombeeren), in Nieren, Leber, Herzmuskeln, Schweinefleisch, Eigelb und Milch enthalten.

Vitamin C verhindert Skorbut, chronische Infektionskrankheiten sowie Frühveränderungen an Knochen.

Vitamin C kommt vor in Tomaten, Paprika, Kartoffeln, reifen Früchten (besonders in Hagebutten, Orangen, Johannisbeeren, Erdbeeren, Zitronen) und in Milch.

Vitamin D ist nötig bei Schwächezuständen, Rachitis, Knochenbrüchen, Schwangerschaft und Stillzeit.

Vitamin D ist enthalten in Leber, Eigelb, Butter, Lebertran und Pilzen.

Kalorienwerte der häufigsten Nahrungsmittel

	Eiweiß in %	Fett in %	Kohlehydrate in %	Kalorien im Kilo
Ananas, frisch	0,4	0,3	9,7	432
Ananas, eingemacht	0,4	0,7	36,4	1532
Apfel	0,4	0,5	14,2	828
Aprikosen	1,1	—	13,4	580
Birnen, frisch	0,6	0,5	14,1	635
Birnen, getrocknet	2,46	1,0	62,0	3551
Blutwurst	9,9	8,9	15,8	1880
Bohnen, Stangen, frisch	2,3	0,3	7,4	415
Bohnen, trocken	22,5	1,8	59,6	3449
Brot, Graham	8,9	1,9	52,1	2620
Brot, geröstet	11,5	1,6	61,2	3052
Brot, weiß, gewöhnlich	9,2	1,3	53,1	2605
Brot, Weizen, reines	9,7	0,9	49,7	2530