

Patienteninformation zu

# Vitaminen



*Ihre persönliche  
Gesundheitsfürsorge*

## **Liebe Patientin!**

Vitamine bzw. Provitamine sind lebensnotwendige Stoffe, die vom Körper selbst nicht oder nur unter bestimmten Voraussetzungen hergestellt werden und deshalb als notwendige Bestandteile in der Nahrung vorhanden sein müssen. Sie sind daher wichtige Bestandteile von Gemüse, Obst, Milch und Fleisch und werden unterteilt in wasserlösliche (B-Vitamine, Folsäure und Vitamin C) und fettlösliche Vitamine (Vitamin A, D, E, K). Einige Vitamine werden aber auch von den Darmbakterien hergestellt und in einer für den Menschen aufnehmbaren Form in den Darm ausgeschüttet. Die für die Körperfunktion erforderlichen Vitaminmengen sind in der Regel sehr niedrig, dennoch können aufgrund einseitiger Nahrung, Magen-Darm-Erkrankungen, Medikamenteneinnahme, Lebererkrankungen sowie chronischer Infektionserkrankungen Mangelzustände bestimmter Vitamine vorliegen, die zu charakteristischen Ausfallerscheinungen führen können. Bei solchen Mangelvitaminosen müssen dem Körper zusätzlich Vitamine zugeführt werden. Eine exzessive Einnahme von fettlöslichen Vitaminen, insbesondere Vitamin A, kann zu Überdosierungen mit typischer Symptomatik führen.



**Vitamin A**-Mangelzustände können sich in dermatologischen Erkrankungen, Haarausfall sowie Sehstörungen äußern. Selbstmedikation von Vitamin A kann zu Vergiftungen mit neurologischen Symptomen führen. In der Schwangerschaft ist eine erhöhte Vitamin-A-Zufuhr besonders problematisch; Schäden des Fetus werden diskutiert.

**Vitamin E** zählt wie **Vitamin C** zu den Antioxidantien und gilt als sog. Radikalfänger, der unter Umständen schützend für Krebs- und kardiovaskuläre Erkrankungen wirken soll. Vitamin E-Vergiftungen sind nicht bekannt.

**Vitamin C** hat universelle antioxidative Eigenschaften. Die dadurch bedingte Reduktion der bei Infektionen entstehenden freien Radikale soll für die be-

schützende Wirkung bei Infektionserkrankungen und Krebs verantwortlich sein. Hohe Selbstmedikation mit Vitamin C kann das Risiko für Nierenoxalatsteine geringfügig erhöhen.

**Provitamin A** ( $\beta$ -Caroten) besitzt antioxidative Eigenschaften. Eine Reihe von Studien weisen darauf hin, dass es eine schützende Wirkung bei der Entstehung von Tumoren hat.

**B-Vitamine** sind für den Energiestoffwechsel aller Zellen von Bedeutung. **Vitamin B 1-Mangel** kann zu gravierenden neurologischen, gastrointestinalen und kardiovaskulären Symptomen führen. Ein **Vitamin B 2-Mangel** ist äußerst selten, kann aber Veränderungen der Schleimhäute verursachen. Weiterhin sind Thrombosen sowie arteriosklerotische Veränderungen beschrieben. Ein **Vitamin B 6-Mangel** kann sich in Haut- und Schleimhautveränderungen äußern, zusätzlich sind neurologische Symptome wie Depressionen, Reizbarkeit und Neuritiden beschrieben. Ein **Vitamin B 12-Mangel** kann durch eine Resorptionsstörung, Mangel an Intrinsic-Faktor oder eine pathologische Darmflora bedingt sein. Ein **Folsäuremangel** entsteht ähnlich wie ein Vitamin B 12-Mangel, zusätzlich kann auch einseitige Ernährung verantwortlich sein.



Vitaminmangel, insbesondere der von Vitamin B6, Vitamin B12 und Folsäure, kann zu erhöhten Homocysteinwerten führen. Daher ist eine ausgewogene Ernährung mit grünem Gemüse, Nüssen, Vollkorngetreide, Bohnen, Fleisch, Milchprodukten und Sauerkraut die beste Prophylaxe, eine Nahrungsergänzung der entsprechenden Vitamine kann bei erhöhtem Homocystein Spiegel erwogen werden.

**Vitamin D** ist eine Vorstufe für eine Reihe von Hormonen, die den Kalziumhaushalt des Körpers bestimmen. Vitamin D sorgt dafür, dass Kalzium sowohl aus den Knochen freigesetzt wie auch im Darm vermehrt aufgenommen wird.

Eine vollständige Liste aller als individuelle Gesundheitsleistungen erhältlichen Laboruntersuchungen liegen Ihrem Arzt vor. Fragen Sie ihn nach weiteren Broschüren und stellen Sie Ihr persönliches Gesundheitsvorsorgeprogramm zusammen. Nur Ihr Arzt kann Sie sinnvoll beraten und über die anfallenden Kosten informieren.

*Praxisstempel:*

*Herausgeber:*

## **MEDIZINISCHE LABORATORIEN DÜSSELDORF**

Nordstraße 44 · Postfach 30 07 31 · 40477 Düsseldorf  
Telefon 02 11/49 78-0 · Fax 02 11/49 30 612 · [www.labor-duesseldorf.de](http://www.labor-duesseldorf.de)



Zimmerstraße 19 · 40215 Düsseldorf  
Telefon 0211/93 38 00 · Fax 0211/933 80 33