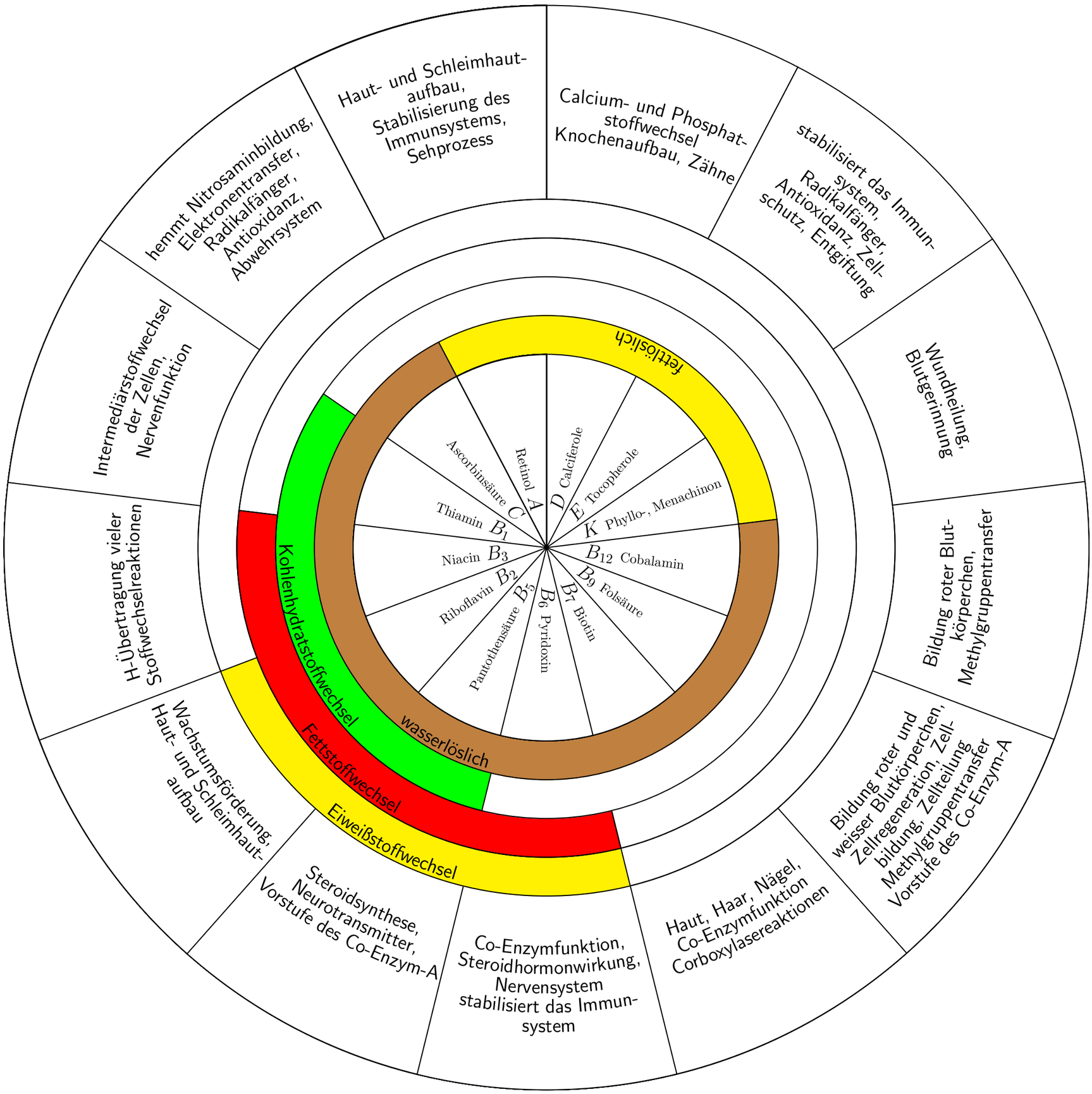
Retinol A
Ascorbinsäure C
Thiamin B1
Niacin B3
Riboflavin B2
Pantothensäure B5
B6 Pyridoxin
B7 Biotin
B9 Folsäure
B12 Cobalamin
K Phyllo-, Menachinon
E Tocopherole
D Calciferole
fettlöslich
wasserlöslich
Kohlenhydratstoffwechsel
Fettstoffwechsel
Eiweißstoffwechsel
hemmt Nitrosaminbildung, Elektronentransfer, Radikalfänger, Antioxidanz, Abwehrsystem
Haut- und Schleimhaut-aufbau, Stabilisierung des Immunsystems, Sehprozess
Calcium- und Phosphat-stoffwechsel Knochenaufbau, Zähne
stabilisiert das Immun-system, Radikalfänger, Antioxidanz, Zell-schutz, Entgiftung
Wundheilung, Blutgerinnung
Bildung roter Blut-körperchen, Methylgruppentransfer
Bildung roter und weisser Blutkörperchen, Zellregeneration, Zell-bildung, Zellteilung, Methylgruppentransfer Vorstufe des Co-Enzym-A
Haut, Haar, Nägel, Co-Enzymfunktion Corboxylasereaktionen
Co-Enzymfunktion, Steroidhormonwirkung, Nervensystem stabilisiert das Immun-system
Steroidsynthese, Neurotransmitter, Vorstufe des Co-Enzym-A
Wachstumsförderung, Haut- und Schleimhaut-aufbau
H-Übertragung vieler Stoffwechselreaktionen
Intermediärstoffwechsel der Zellen, Nervenfunktion