

Vitamin	Funktion	Mangel	Lebensmittel	Risikogruppe
Vitamin C	Antioxidans, Hormon-synthese	Skorbut	Südfrüchte, Paprika, Hagebutten	Alkoholkrankheit , Senioren
Vitamin B 1 = Thiamin	Energie- Stoffwechsel, ATP- Bildung	Beri-Beri	Schweine- fleisch, Hefe, Bohnen	Alkoholkrankheit , Malabsorption, Senioren, Hypermetabolis- mus (Trauma, Herzinsuffizienz, Krebs)
Vitamin B 2 = Riboflavin	Energie- Stoffwechsel, Elektronen-Transfer	Cheilosis, Glossitis, Stomatitis	Rindsleber, Fleisch, Eier, Käse, Milch	Alkoholkrankheit , Hypermetabolis- mus, (Trauma, Krebs)
Vitamin B3 = Niacin	Energie- Stoffwechsel, Elektronen-Transfer	Pellagra	Rinder- leber, Kalb, Huhn, Thunfisch	Alkoholkrankheit , Malabsorption, Hartnup- Erkrankung
(Vitamin B 7) = Biotin	Energiestoffwechse l, Carboxylierung	Glossitis, Dermatitis , Anorexie	Leber Sojabohnen , Eier	Alkoholkrankheit Malabsorption
Vitamin B6 = Pyridoxin	Energiestoff- wechsel Decarboxylierung, Hämatopoese	Dermatitis , Glossitis, Krämpfe	Kartoffeln, Lachs, Getreide, Fleisch	Alkoholkrankheit , Medikamente, Senioren, Hypermetabolis- mus, (Trauma, Krebs)
Folsäure = (Vitamin B 9)	C ₁ -Übertragung, Hämatopoese, Epigenetik	Megalo- blastäre Anämie	Rinderleber , Gemüse (v.a. grünes Blatt- Gemüse)	Alkoholkrankheit , Medikamente, Senioren
Vitamin B 12 = Cobalamin	Methylierung (Homocystein) Hämatopoese	Megalo- blastäre Anämie	Fleisch, Fisch, Rinderleber	Senioren, Veganer, Medikamente, H. pylori- Infektion
Pantothän- säure = (Vitamin B 5)	Energiestoff- wechsel, Acyltransfer	Müdigkeit, Burning Feet Syndrome	In fast allen Lebens- mitteln	Alkoholkrankheit , Malabsorption