

Zeitschrift: Der Fourier : offizielles Organ des Schweizerischen Fourier-Verbandes und des Verbandes Schweizerischer Fouriergehilfen

Herausgeber: Schweizerischer Fourierverband

Band: 58 (1985)

Heft: 2

Artikel: Die Bedeutung der Vitamine in der Ernährung

Autor: Stransky, M.

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-519059>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 16.04.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Die Bedeutung der Vitamine in der Ernährung

(aus der Militärzeitschrift «Der Küchenchef»)

Die Vitamine sind organische Stoffe, die in kleinen Mengen zur Aufrechterhaltung der Stoffwechselfvorgänge im Organismus lebensnotwendig sind. Sie werden vom Organismus nicht oder nicht zureichend gebildet, so dass sie mit der Nahrung regelmässig zugeführt werden müssen. Im Gegensatz zu den anderen Nährstoffen spielen die Vitamine weder für den Energiehaushalt noch für den Aufbau des Gewebes eine Rolle. Ihre Funktion liegt darin, dass sie selbst oder in Form ihrer Stoffwechselprodukte den Stoffwechsel ermöglichen oder beschleunigen.

Die Entdeckung der Vitamine war das Ergebnis der ununterbrochenen Entwicklung der Naturwissenschaften vom Ende des 18. Jahrhunderts bis zur heutigen Konzeption der modernen Ernährung. Die durch ungünstige Ernährungsbedingungen hervorgerufene Mangelversorgung geht jedoch weit tiefer in die Geschichte der Menschheit zurück. Der Mangel an Vitamin B₁, die sog. «Beri-Beri»-Krankheit, war bereits im 26. Jahrhundert vor Christus bekannt. Ihre Ausbreitung in der zweiten Hälfte des 19. Jahrhunderts in Ostasien hat den Anlass zur Erkennung der Ursache dieser Krankheit und damit zur Entdeckung der Vitamine gegeben. Das Vitamin B₁ wurde vom schweizerischen Forscher polnischer Abstammung, C. Funk, im Jahre 1908 entdeckt. Vier Jahre später hat Funk die Theorie aufgestellt, wonach in den Nahrungsmitteln lebensnotwendige Stoffe enthalten sind, die gegen Beri-Beri, Scorbut (Mangel an Vitamin C) und Rachitis (Mangel an Vitamin D) schützen. Er hat diese Stoffe als Vitamine (aus dem lateinischen vita=Leben) bezeichnet. Die Entdeckung der einzelnen Vitamine, die Erkenntnis ihrer Zusammensetzung und Funktion erfolgte anfangs dieses Jahrhunderts. Die Forschung, besonders auf dem Gebiete der chemischen Synthese der Vitamine und ihrer Beteiligung am Stoffwechsel, ist jedoch noch nicht abgeschlossen.

Wir kennen heute 13 Vitamine, die für den Menschen notwendig sind. Daneben werden noch weitere Stoffe den Vitaminen zugeordnet, deren Vitamincharakter jedoch nicht sicher nachgewiesen worden ist. Der Löslichkeit nach werden

die Vitamine in zwei Gruppen aufgeteilt, nämlich in die fettlöslichen und wasserlöslichen. In die erste Gruppe gehören die Vitamine A, D, E, und K, zu der zweiten die Vitamine der B-Gruppe, Vitamin C, P, Niacin, Pantothensäure, Biotin und die Folsäure.

Der Bedarf an Vitaminen ist unterschiedlich, je nach Alter und Geschlecht, Art der Arbeit und Art der Ernährung. Aber auch weitere Faktoren, wie Schwangerschaft, Stillen, Infektionskrankheiten, Rekonvaleszenz oder Resorptionsstörungen können den Vitaminbedarf beeinflussen. Da der Vitaminbedarf von verschiedenen Faktoren abhängt, ist es schwierig, allgemeine Richtlinien für die optimale Zufuhr zu bestimmen. Die Empfehlungen für die Vitaminzufuhr werden von Fachleuten unter Berücksichtigung sämtlicher wichtiger Faktoren und Einflüsse aufgestellt.

Die Vitamine sind in der Regel unschädlich, meist sogar in Mengen, die den Tagesbedarf vielfach überschreiten. Es können jedoch zu hohe oder wiederholt hohe Dosen gewisser Vitamine Schädigungen verursachen, wie z. B. die fettlöslichen Vitamine A und D, die im Organismus gespeichert werden und im Überschuss zugeführt Störungen verursachen können. Die wasserlöslichen Vitamine können im Körper nicht gespeichert werden und der Überschuss wird durch den Urin innerhalb einiger Stunden wieder ausgeschieden.

Ein andauernder Mangel eines Vitamins in der Nahrung führt nach Erschöpfung seiner Vorräte im Organismus zu Mangelzuständen, die in leichten Fällen als Hypovitaminosen, in schweren Fällen als Avitaminosen bezeichnet werden. Diese Zustände sind einerseits durch allgemeine Erscheinungen, wie verminderte Leistungsfähigkeit, herabgesetzte Widerstandsfähigkeit, andererseits durch Symptome, die für jedes Vitamin spezifisch sind, gekennzeichnet. Die Vitamine werden mit vielseitiger und abwechslungsreicher Kost in ausreichenden Mengen zugeführt. Bei einer einseitigen Ernährung ist jedoch eine mangelhafte Versorgung eine recht häufige Erscheinung. Die Mangelsymptome treten jedoch dank Kompensations-

möglichkeiten und Reserven im Organismus erst nach mehreren Monaten auf.

Die meisten Vitamine sind nicht stabil, sie werden durch erhöhte Temperatur, Sauerstoffeinwirkung, Belichtung und andere Faktoren zum Teil oder ganz zerstört. Das empfindlichste Vitamin in dieser Beziehung ist das Vitamin C: je länger und ungünstiger das Gemüse vor der Zubereitung aufbewahrt wird, desto grösser sind die Vitaminverluste. Ein optimaler Gehalt an wertvollen Vitaminen ist nur in frischem Gemüse zu erwarten. Demgegenüber wird das Vitamin C im Obst wesentlich langsamer abgebaut: bei richtiger Lagerung der Äpfel tritt

z. B. auch nach einigen Monaten kein wesentlicher Rückgang des Vitamin-C-Gehaltes auf.

Die grössten Vitaminverluste finden bei der Vor- und Zubereitung der Mahlzeiten statt. Um sie niedrig zu halten, sind folgende Richtlinien zu beachten:

1. Das Gemüse rasch putzen und rasch erhitzen.
2. Wenig Wasser zum Dünsten, Dämpfen und Kochen benutzen.
3. Weder lange wässern, noch lange kochen oder warmhalten.
4. Kochwasser der Gemüse für Suppen verwenden.

Dr. med. M. Stransky

Mineralwasser . . .

Im «Der Fourier» vom Dezember 1984 berichteten wir über die Mineralwasserfirma Henniez, welche als einzige Schweizer Firma Mineralwasser in drei Versionen (spritzig, feinperlig und nature) auf den Markt bringt.

Die *Unifontes AG* teilt uns mit, dass auch sie Mineralwasser in drei Versionen in ihrem Sortiment bereithält. Es sind dies die Produkte *Fon-*

tessa, *Fontessa* ohne Kohlensäure und *Fontessa* mit viel Kohlensäure.

Es freut uns, dass mehrere Schweizer Firmen Qualitäts-Mineralwasser herstellen und so dem Konsumenten eine Vergleichsmöglichkeit bieten. Und dass unsere Zeitschrift «Der Fourier» sehr genau gelesen wird!

Taschenbuch

nach dem neuesten Stand der **TRUBU**

für den Trp-Rechnungsführer deutsch/französisch

Format A 5 mit Register und festem Einband, 160 Seiten, Kartentaschengrösse

Für KVK/WK 1 Buchhaltungsperiode bis 25 Tage

Militärverlag Müller AG, 6442 Gersau
Telefon 041 84 11 06

Preis Fr. 23.-