

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

Herausgeber: Schweizerischer Fourierverband

Band: 59 (1986)

Heft: 10

Artikel: Was sind Vitamine

Autor: [s.n.]

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-519209>

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: 18.02.2026

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

Was sind Vitamine

Die Vitamine sind lebenswichtige Ergänzungsstoffe, ohne die der Organismus schwere Störungen erleidet. Heute sind eine ganze Reihe verschiedener Vitamine bekannt, deren Fehlen in der Nahrung ganz typische Mangelkrankheiten hervorrufen (z. B. Skorbut). Solche Krankheiten sind im Anfangsstadium durch Einnahme der fehlenden Vitamine rasch zu heilen. So werden heute besondere Vitaminpräparate hergestellt. Bei richtiger Ernährungsweise ist jedoch diesen Ergänzungsstoffen keine besondere Beachtung zu schenken. Der tägliche Vitaminbedarf ist gering und kann durch eine normale, gemüse- und obstreiche Kost gedeckt werden. Die Vitamine finden sich im übrigen in den meisten tierischen und pflanzlichen Nahrungsmitteln, sofern sie nicht bei der technischen Bearbeitung (z. B. Weissmehlherstellung, Zuckerfabrikation), Konservierung (Verlust des Vitamins C beim Dörren) oder Zubereitung durch Auslaugung (wasserlösliche Vitamine) verlorengehen.

Vitamin B₁: Chronischer Mangel an Vitamin B₁ führt zu schweren Störungen und Schädigungen des Nervensystems und des Herzens (Beriberi-Krankheit in Ostasien). B₁ ist *wasserlöslich* und geht deshalb leicht beim Wässern der Gemüse und Kartoffeln, beim Kochen derselben im Wasser oder Dampf verloren. Es ist äusserst empfindlich gegen alkalische Reaktion. Zusatz von Soda oder Bikarbonat zerstört daher innert kürzester Zeit das Vitamin. Dieses ist bis zu 120° C hitzebeständig. Kochen in Wasser oder Dampf führt somit nicht zu Verlusten, sofern das Kochwasser nicht weggeschüttet wird. In der Brotkruste ist das Vitamin B₁ durch die Backhitze völlig zerstört, in der Brotkrume dagegen sind die Verluste praktisch bedeutungslos.

Vitamin B₁ ist in der Natur ausserordentlich weit verbreitet. Wir finden es im Schwarzbrot, in Kartoffeln, Hülsenfrüchten, Leber und andern Innereien, Nüssen, Gerste, Hafer, Gemüse und Früchten. Der tägliche Bedarf beträgt 1 bis 2 mg.

Die wichtigsten Vitamine

Benennung Chem. Bezeichnung	Biologische Rolle	Ursprung
A Axerophthol	Gesundheit der Haut und der Schleimhaut, Vernarben von Wunden, gutes Arbeiten des Auges	Lebertran, Leber, Butter, Milch
Provitamin A Karotin	Infektionshemmend	Lattich, Spinat, Karotte, Aprikose
D In den Nahrungsmitteln als Provitamin enthalten	Rachitis verhütend	Fischöl Milch, Eigelb
D ₂ Calciferol		
D ₃ Dehydrocholesterin		
E A-Tocopherolacetat	Wachsen des Säuglings, Fruchtbarkeit, Muskelgleichgewicht	Weizenkeimöl, junge Pflanzenteile
K ₁ Methylnaphthochinon	Blutgerinnung	junge Pflanzenteile
K ₂ (Synthesevitamin) Difarnesyl-naphthochinon	Darmaufnahme, Entgiftung der Leber	Schweineleber, Eigelb, durch Darmbakterien synthetisiert
B ₁ Aneurin oder Thiaminchlorhydrat	Metabolismus der Kohlenhydrate, Blutfarbstoff, Sehschärfe	Weizenkeime, Reiskleie, Bierhefe, Leber

Benennung Chem. Bezeichnung	Biologische Rolle	Ursprung
B ₂ Riboflavin oder Lactoflavin	Wachstum, Gesundheit der Haut und der Schleimhaut, gute Sicht in der Dämmerung, Bindehautentzündung	Fleisch, Korn, Milch, Ei, Käse
B ₃ Nicotinamid	Gesundheit der Haut und der Schleimhaut, Metabolismus der Kohlenhydrate	Bierhefe, Mandeln, Fisch, Leber, Fleisch
B ₅ Pantothen-Säure	Gesundheit der Haut, Enzymatische Prozesse	Fleisch, Leber, Niere, Eigelb, Milch, Bierhefe
B ₆ Pyridoxin	Gesundheit der Haut, weisse Blutkörperchen, Enzymatische Prozesse	Bierhefe, Leber, Fisch, Niere, Milch
B ₁₂ Cyancobalamin	Blut, Wachstum, Stoffwechsel der Leber, Gesundheit der Haut und der Schleimhaut	Bierhefe, Fleisch, Leber, durch gewisse Darmbakterien synthetisiert
H Biotin	Gesundheit der Haut, Stoffwechsel der Leber, Wachstum	Durch gewisse Darm- bakterien synthetisiert, auf Grund von Nah- rungsmitteln tierischen und pflanzlichen Ursprungs
C Ascorbinsäure	Assimilation der Kohlenhydrate, Bildung von Muskelglycogen, Infektionshemmend	frische Gemüse
P Citrin	Widerstandsfähigkeit der Kapillargefässe	frische Gemüse, Zitrone, Leber, Milch

Ratschläge zur Schonung der Vitamine.

Berührung mit Kupfer und Eisen zerstört das Vitamin C. Darum: rostfreie Messer verwenden, keine Eisen-, keine Kupferpfannen.

Werden Kartoffeln *ohne* Schalen gekocht, so entstehen grössere Vitaminverluste als beim Kochen mit Schale.

Gemüse möglichst unzerkleinert kochen und nicht zu lange wässern! Kein Gemüse zu lange kochen oder zu lange an der Wärme halten! Erst unmittelbar vor dem Kochen zurüsten, bei Rohkost unmittelbar vor dem Essen. Die *Rohkost-technik* bezweckt unter anderem die Erhaltung der Vitamine.

Gastronomia 86

1. bis 5. November 1986 in Lausanne

Die Ausstellung Gastronomia, die im Palais de Beaulieu in Lausanne stattfindet, wird auf kulinarischer Ebene das Ereignis sein. Diese in erster Linie auf Fachleute des Gastgewerbes ausgerichtete Veranstaltung ist jedoch am 1. und 2. November öffentlich zugänglich. Das Publikum hat dann Gelegenheit, die ganze «kulinarische Produktionskette» – von den Produkten der Landwirtschaft und der Lebensmittelindustrie bis zur Kochkunst und gepflegtem Gedeck – auf anschauliche Weise zu verfolgen.