



## Das ABC der Vitamine

Es gibt Vitamin A, Vitamin B, ... Gibt es etwa das ganze Alphabet auch als Vitamine? Nein, so viele verschiedene Vitamine

gibt es dann doch nicht. Es gibt die Vitamine A, B, C, D, E und K. Aber keines der Vitamine ist am allerwichtigsten – sie sind alle wichtig, damit wir Menschen überleben können. Leider gibt es kein Lebensmittel, in dem alle Vitamine ausreichend vorhanden sind. Daher muss man beim Essen immer ein bisschen auf Abwechslung achten.



# Ganz gesund

Welche Vitamine es gibt und warum sie so wichtig sind

**B**estimmt hast du schon einmal den Satz gehört: „Iss mehr Obst und Gemüse – da sind Vitamine drin!“ Aber was sind überhaupt Vitamine? Woher bekommen wir sie und wofür brauchen wir sie?

Vitamine sind winzig kleine Stoffe, die für unseren Körper überlebenswichtig sind. Sie helfen uns zum Beispiel beim Herstellen unseres Bluts oder Erhalten unserer Knochen.

Vitamine haben also viele verschiedene Aufgaben. Unsere Organe, Haut, Knochen, Blut, Augen – alle brauchen Vitamine, um gesund zu bleiben. Unser Körper kann aber leider die Vitamine nicht selbst herstellen, daher müssen wir sie durch unser Essen aufnehmen.



von Leonie Dries

## Zu wenig Obst und Gemüse?

Wenn du dich gesund ernährst und Obst, Gemüse, Getreide und Nüsse isst, musst du dir über Vitaminmangel keine Sorgen machen. Früher war das ein größeres Problem. Man weiß erst seit etwa 100 Jahren, dass es Vitamine gibt und wie wichtig sie für unser Leben sind. Eine der bekanntesten Krankheiten durch Vitaminmangel ist „Skorbut“. Diese Krankheit trat häufig bei Seefahrern auf, die auf ihren langen Fahrten nicht genug frisches Obst und Gemüse mitnehmen konnten. Auch Menschen, die hauptsächlich Fast Food essen, bekommen nicht genügend Vitamine und können sogar krank werden.



## A & B

Jedes Vitamin ist für etwas anderes gut. Vitamin A brauchen wir vor allem für unsere Haut. Es ist außerdem gut für die Augen, damit wir auch bei weniger Licht noch gut sehen können. Deswegen sagt man auch, dass es besonders gut für die Augen ist, Karotten zu essen. In Karotten ist sehr viel Vitamin A enthalten. Die Vitamine der Gruppe B brauchen wir, damit unser Körper seine Zellen erneuern kann. Haben wir zu wenig davon, kann der Körper schlecht neues Blut bilden. Die B-Vitamine stecken zum Beispiel in Gemüse und Bananen, aber auch in tierischen Produkten.



## Vitamine und ihre Aufgaben

### C & D

Ein wichtiges Vitamin, vor allem wenn wir mal krank sind, ist Vitamin C. Es hilft unserem Körper, Viren und Bakterien zu bekämpfen. Es kommt vor allem in Zitrusfrüchten wie Orangen oder Zitronen vor. Vitamin D brauchen wir für den Aufbau unserer Knochen und unserer Zähne. Es ist das einzige Vitamin, was wir selbst herstellen können! Unsere Haut kann es mit Sonnenlicht zusammen bilden. Wenn du das nächste Mal in der Sonne spazieren gehst, arbeitet dein Körper, um neues Vitamin D zu produzieren, ohne dass du es merkst! Praktisch, oder?



### E & K

Wenn du viel grünes Blattgemüse isst, wie Salat oder Spinat, brauchst du dir über Vitamin E keine Gedanken zu machen. Das ist darin reichlich enthalten! Du brauchst es für deine Muskeln, dein Blut und auch für die Abwehr von Krankheiten. Wenn du dich mal verletzt hast, ist Vitamin K wichtig. Es hilft deinem Blut, bei einer Verletzung schneller zu gerinnen und deine Wunde mit einer Kruste zu verschließen. Dieses Vitamin findest du auch in grünem Gemüse oder in Kartoffeln. Jetzt kennst du die wichtigsten Vitamin-Gruppen.



## Fünf Portionen pro Tag

Wenn du viel Sport machst oder krank bist, brauchst du mehr Vitamine. Auch schwangere Frauen sowie junge und alte Menschen brauchen mehr Vitamine. Experten sagen, dass man fünf Portionen Obst und Gemüse am Tag essen sollte. Dazu gehören auch Frucht- und Gemüsesäfte. Klingt erst einmal viel, oder? Aber wenn du zum Frühstück ein Glas Orangensaft trinkst und vielleicht etwas Gurke und Tomate auf dein Brot legst, dann hast du schon zwei Portionen Obst beziehungsweise Gemüse gegessen!



# Vitaminbombe zum Trinken

Um deinen Körper heute mit ganz vielen wichtigen Vitaminen zu versorgen, kannst du dieses leckere Smoothie-Rezept ausprobieren. Viel Spaß beim Nachmachen!

von Leonie Dries

1

## So geht's!

Schäle die Banane und die Karotte. Den Apfel kannst du schälen, für mehr Vitamine kannst du die Schale aber auch dran lassen. Schneide das Obst und Gemüse in kleine Stücke.



## Du brauchst

(für zwei Smoothies)

- Mixer
- Messer & Schneidebrett
- Zwei Gläser
- 400 ml Orangensaft
- eine reife Banane
- eine Karotte
- einen Apfel
- zwei Spritzer Zitronensaft

2

Fülle Orangensaft, Obst und Gemüse in den Mixer. Gib noch die zwei Spritzer Zitronensaft dazu. Jetzt den Deckel auf den Mixer und anschalten!



3

Sollte der Smoothie zu fest sein, kannst du noch etwas Orangensaft oder Wasser hinzugeben. Alles schön vermixt? Dann ist dein Smoothie fertig! Du kannst ihn jetzt in ein Glas füllen und direkt genießen – lecker, oder?



## Tipp

Statt Orangensaft kannst du auch Apfelsaft, andere Säfte oder Milch probieren. Für einen noch cremigeren Smoothie kannst du die Banane vorher ohne Schale einfrieren. Oder gib etwas frischen Spinat in deinen Smoothie, das gibt ein tolles Grün! Bei einem Smoothie kannst du jedes Obst und Gemüse zusammenmixen, das du magst. Erfinde doch mal ein eigenes Rezept!