

Vitaminen overzicht

vit	werking	bron	opmerking	
A1A2	retinol (axeroftol) 19153,4-dehydroretinal	bevordert verhoorning van epitheel	margarine, melkvet, lever, eieren, vis, fruit, peen (wortel)	derivaat van caroteen; deficiëntie: nachtblindheid
B1	thiamine (aneurine) 1901	als co-enzym betrokken bij celstofwisseling	brood, granen(zaadhuid), melk, vlees, aardappelen, groenten, gist	deficiëntie: beriberi, tachycardie, verminderde reflexen
B2	riboflavine(lactoflavine) 1933	als onderdeel van diverse enzymen betrokken bij celstofwisseling	melk, vlees, brood, graanproducten, groenten, gist	deficiëntie: huidaandoeningen en haaruitval; vaak als gevolg van zwaar alcoholmisbruik
B3	nicotinezuur (niacine) en nicotinamide (niacinamide)	als onderdeel van co-enzym A betrokken bij de citroenzuurcyclus	melk, aardappelen, brood, vlees, groenten, eidooier	deficiëntie: dermatitis, diarree, dementie, pellagra
B5	panthotheenzuur	onderdeel co-enzym-A (CoA); metabolisme van vetten en suikers	vlees, eieren, volkorenproducten, peulvruchten, melk en melkproducten en groente en fruit	deficiëntie: cardio-vasculaire afwijkingen, zenuwafwijkingen
B6	pyridoxine (adermine) 1934	als pyridoxaalfosfaat betrokken bij celstofwisseling vlees, vorming van bloedcellen, als co-enzym betrokken bij de vorming van RNA en DNA	lever, vlees, vis, melk, kaas, eieren, soja	deficiëntie: convulsies, huidaandoeningen en een defecte antistofproductie; vaak gevolg van zwaar alcoholmisbruik
B8	biotine 1941	als co-enzym betrokken bij stofwisseling	gekoppeld aan een proteïne in lever, nier, eidooier, gist, noten, granen	deficiëntie: huidaandoeningen
B9	foliumzuur	benaming van vitamine B11 in de Verenigde Staten en Duitsland		
B11	foliumzuur	als co-enzym betrokken bij celstofwisseling	brood, groenten, vlees, melk, eieren, gist	deficiëntie: anemie
B12	cobalamine	co-enzym bij omzetting van homocysteïne in methionine (foliumzuur nodig)	vlees, lever, eieren, melk, kaas, marmite	deficiëntie kan tot pernicieuze anemie (een ernstige vorm van bloedarmoede) leiden
B15	dimethylglycine en trimethylglycine, (pangaamzuur)	helpt zuurstofabsorptie, methyl donor in methyleringsreacties, wordt ingezet bij autisme	komt in alle cellen voor. wordt daar geproduceerd als een tussenproduct van de omzetting van choline naar glycine.	Kan door het lichaam zelf worden gemaakt. De naam "vitamine B15" wordt daarom niet meer gebruikt
B17	amygdaline (ook laetril)	bittere stof. Door sommigen wordt er een anti-carcinogene werking aan toegeschreven.	vooral in de pitten van diverse vruchten, zoals abrikozen.	Kan door het lichaam zelf worden gemaakt. De naam "vitamine B17" wordt daarom niet meer gebruikt.



Bh	inositol	belangrijke rol als signaalstof ("second messenger") in de lichaamscel	volkorenproducten	Kan door het lichaam zelf worden gemaakt. De naam "vitamine Bh" wordt daarom niet meer gebruikt, inositol wordt echter nog wel tot het vitamine B-complex gerekend.
Bp	choline	belangrijk voor structuur celmembraan, neurotransmittersynthese (acetylcholine) en methyl donor in methyleringsreacties	eieren, vis, sojabonen, tarwe, pinda's, orgaanvlees, mager vlees, groenten en borstvoeding	Kan door het lichaam zelf worden gemaakt. De naam "vitamine Bp" wordt daarom niet meer gebruikt.
Bw	biotine	verouderde benaming van vitamine B8		
C	L-ascorbinezuur 1932	betrokken bij vorming van hemoglobine, collageen weefsels en steroïde hormonen	fruit (vooral citrus), aardappelen, groenten	temperatuurgevoelig, eigen synthese bij de meeste zoogdierensoorten mogelijk, behalve chimpansee, de mens en de cavia. Is een anti-oxidant; deficiëntie: scheurbuik.
D2	ergocalciferol 1918	bevordert resorptie en afzetting van calcium, vooral in beenderen en gebit	vorm van vitamine D die voorkomt in voedingsmiddelen zoals bepaalde paddenstoelen en margarine	Synthese uit plantaardige sterolen; deficiëntie: Engelse ziekte (rachitis)
D3	cholecalciferol 1918	idem als D2	voedingsmiddelen van dierlijke oorsprong, zoals vette vis	is tevens de vorm die de huid produceert uit previtamine D3 ofwel precholecalciferol, onder invloed van ultraviolet licht; deficiëntie: spierkramp, stuipen
E	alfa-tocoferol (D-alpha-tocoferol) 1922	aspecifiek antioxidans in diverse weefsels	plantaardige oliën, granen, eieren, bladgroenten	
F	linolzuur 1929	zie bij linolzuur	in de meeste onverzadigde oliën (bijvoorbeeld zonnebloemolie)	verouderde benaming, linolzuur is geen vitamine maar een essentiële bouwstof
H	biotine	verouderde benaming van vitamine B8		
K1K3	fytomenadion (naftochinon) 1935farnochinon	onmisbaar voor synthese in de lever van trombinogeen en andere bloedstollingscomponenten	K1:bladgroenten (vooral kool), tomaten, tarwe, eieren, lever, visK2product van de coli-bacteriën in de darm	wordt in de eerste weken aan zuigelingen gegeven



M	foliumzuur	verouderde benaming van vitamine B9		
P	citrine	bevordert de permeabiliteit van capillairen	sinaasappelen, citroenen	verouderde benaming
U	cabagine(S-Methylmethionine)	beschermend voor de slijmvliezen van maag en darmen	koolsoorten	verouderde benaming

De vitaminen A, D, E, F en K zijn oplosbaar in vetten.

De vitaminen B, C, H en P zijn oplosbaar in water.

De jaartallen bij de namen van de vitaminen geven het jaar van ontdekking aan.

