

**Rafael Lopes Dos Reis**

**Ist Supplementation von Vitaminen durch Nahrungsergänzungsmittel sinnvoll oder gefährlich?**

Auf der Suche nach einem guten Weg der Nahrungsmittelproduktion

**Facharbeit (Schule)**

# BEI GRIN MACHT SICH IHR WISSEN BEZAHLT



- Wir veröffentlichen Ihre Hausarbeit, Bachelor- und Masterarbeit
- Ihr eigenes eBook und Buch - weltweit in allen wichtigen Shops
- Verdienen Sie an jedem Verkauf

Jetzt bei [www.GRIN.com](http://www.GRIN.com) hochladen  
und kostenlos publizieren



## **Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:**

Die Deutsche Bibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de/> abrufbar.

Dieses Werk sowie alle darin enthaltenen einzelnen Beiträge und Abbildungen sind urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung, die nicht ausdrücklich vom Urheberrechtsschutz zugelassen ist, bedarf der vorherigen Zustimmung des Verlanges. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Bearbeitungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen, Auswertungen durch Datenbanken und für die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronische Systeme. Alle Rechte, auch die des auszugsweisen Nachdrucks, der fotomechanischen Wiedergabe (einschließlich Mikrokopie) sowie der Auswertung durch Datenbanken oder ähnliche Einrichtungen, vorbehalten.

## **Impressum:**

Copyright © 2016 GRIN Verlag  
ISBN: 9783668506978

## **Dieses Buch bei GRIN:**

<https://www.grin.com/document/372256>

**Rafael Lopes Dos Reis**

## **Ist Supplementation von Vitaminen durch Nahrungsergänzungsmittel sinnvoll oder gefährlich?**

**Auf der Suche nach einem guten Weg der Nahrungsmittelproduktion**

## **GRIN - Your knowledge has value**

Der GRIN Verlag publiziert seit 1998 wissenschaftliche Arbeiten von Studenten, Hochschullehrern und anderen Akademikern als eBook und gedrucktes Buch. Die Verlagswebsite [www.grin.com](http://www.grin.com) ist die ideale Plattform zur Veröffentlichung von Hausarbeiten, Abschlussarbeiten, wissenschaftlichen Aufsätzen, Dissertationen und Fachbüchern.

### **Besuchen Sie uns im Internet:**

<http://www.grin.com/>

<http://www.facebook.com/grincom>

[http://www.twitter.com/grin\\_com](http://www.twitter.com/grin_com)

## Inhaltsverzeichnis

<b>1.</b>	<b>Einleitung</b> .....	S.04
<b>2.</b>	<b>Nahrungsergänzungsmittel</b> .....	S.06
2.1	Begriffsdefinition Nahrungsergänzungsmittel.....	S.06
2.2	Abgrenzung zu Arzneimitteln.....	S.06
<b>3.</b>	<b>Vitamine</b> .....	S.08
3.1	Die Entdeckung der ersten Vitamine.....	S.08
3.2	Begriffsdefinition Vitamin.....	S.08
3.3	Unterschiede zwischen fett- und wasserlöslichen Vitaminen.....	S.08
3.4	Die Eigenschaften, Wirkungen und Funktionen der Vitamine und deren Bedarf, Vorkommen und Anteile in Lebensmitteln.....	S.09
3.4.1	Vitamin A und Beta Carotin (Provitamin A).....	S.09
3.4.2	Vitamin D.....	S.13
3.4.3	Vitamin B <sub>12</sub> .....	S.16
3.4.4	Vitamin C.....	S.19
3.5	Überdosierungen und Risiken.....	S.21
<b>4.</b>	<b>Sinnhaftigkeit der Supplementation von Vitaminen</b> .....	S.24
4.1	Gründe für den Einsatz.....	S.24
4.1.1	Vitaminverlust in Lebensmitteln.....	S.24
4.1.2	Erhöhter Bedarf bei Risikogruppen.....	S.25
4.2	Gründe gegen den Einsatz.....	S.26
4.2.1	Ausgewogene gesunde Ernährung.....	S.26
4.2.2	Unkontrollierte und Überdosierte Einnahme.....	S.27
<b>5.</b>	<b>Forschungsumfrage</b> .....	S.29
5.1	Entwicklung des Fragebogens.....	S.29
5.2	Befragungssituation und Durchführung der Umfrage.....	S.29
5.3	Auswertung der Umfragebögen.....	S.30
5.4	Diskussion.....	S.32
5.4.1	Verhaltensmuster.....	S.32
5.4.2	Hintergrundwissen und Einschätzung.....	S.35