

Vitamiini	Vaikutus	Mitä puute voi aiheuttaa	Mistä puute voi johtua	Lähteitä	Huom.	Suositus /vrk	Itsehoito /vrk
Rasvaliukoiset A-vitamiini retinoli A	Kasvu, näkö, ihon ja limakalvojen kunto, vastustuskyky	Sikiövaurio, hämäräsokeus, ihottuma, huono vastustuskyky, autoimmuunitaudit, syöpä	Puute ravinnossa, imeytymishäiriö, ruuan kuumentaminen	Kananmuna, voi, maito, kala. Esiasiate beetakaroteeni: porkkana, parsakaali.	Tuhoutuu kuumennettaessa, varastoituu elimistöön	800 µg	800 µg
D-vitamiini kalsiferoli D	Kalsiumin ja fosforin aineenvaihdunta, luuston ja hampaidenkunto, vastustuskyky, syövän ehkäisy	Riisitauti, luuston haurastuminen ja pehmeneminen, vastustuskyvyn heikkeneminen, syöpäriski	Auringonvalon puute, vähäinen rasvaisen kalan syönti	Kala, kalaöljy, maksa, kananmuna, maito	Turvallinen päiväannos 100 mg aikuiset 25 mg lapset	7,5 µg	25 µg
E-vitamiini tokoferoli E	Antioksidantti, suojaa syövältä, suojaa vanhenemiselta, lihaskunto, vastustuskyky	Sairastumisalttius, vastustuskyvyn heikkeneminen	Rasvojen imeytymishäiriö, puute ravinnossa, raskaus	Kasvikset, siemenet, pavut, herneet, idut, kasviöljyt	Tuhoutuu kuumennettaessa, varastoituu elimistöön	10-30 mg	100-400 mg
K-vitamiini	Veren hyytymistekijä	Verenvuototaipumis, mustelmat, luukato	Keskosuus	Vihreät kasvikset	Puutetta keskosilla ja ikääntyvillä naisilla	0,1 mg	75 mg
Vesiliukoiset B1-vitamiini B1	Hermosto, suolisto, ruokahalu, sydän, antioksidantti	Väsymys, haluttomuus, hermostuneisuus, ruokahaluttomuus	Yksipuol. ravinto, alkoholi, tupakka, sulfa, estrogeenit	Viljatuotteet, idut, herneet, herneenpalot, maito, kananmuna, leipä	Tuhoutuu kuumennettaessa	1,2 – 1,5 mg	5 – 100 mg
B1-vitamiini bentotiamiini B1	Ehkäisee verensokerin nousua ja hermostovaurioita	-	-	Bentotiamiinivalmisteet	-	-	100 mg
B2-vitamiini riboflaviini B2	Vastustuskyky, valkuais- ja hiilihydraattiainevaihdunta, antioksidantti	Suupielten halkeilu, silmien ärsytyt	Yksipuolinen ravinto, sulfa, kahvi, estrogeenit	Hiiva, maito, liha, maksa, kala, kananmuna, kaali, palkokasvit	Tuhoutuu kuumennettaessa	1,4 – 1,7 mg	5 – 15 mg
B3-vitamiini niiasiini B3	Kasvu, sokerin aineenvaihdunta, energian tuotanto, ruuansulatus, ihon kunto, antioksidantti	Unettomuus, ihottuma, ruokahaluttomuus, ärtyisyys, energian puute	Alkoholi, yksipuolinen ravinto, sulfa, kahvi, estrogeenit	Hiiva, maito, liha, maksa, kananmuna, kaali, leipä, palkokasvit	Tuhoutuu kuumennettaessa	13 – 19 mg	5 – 125 mg
B5-vitamiini pantooteinihappo B5	Rasva- ja hiilihydraattiainevaihdunta, energian tuotto, antioksidantti	Ihottuma, verenkiertohäiriöt, suolistohäiriöt, tylsistyminen	Alkoholismi	Hiiva, maito, liha, maksa, kala, kananmuna, kaali, leipä, palkokasvit	Tuhoutuu kuumennettaessa	4 – 7 mg	25 mg
B6-vitamiini pyridoksiini B6	Vastustuskyky, magnesiumin, seleenin ja gla:n* hyväksikäyttö, hermosto, iho, antioksidantti	Huono yleiskunto, ärtyneisyys, lihasvaivat, kuukautisvaivat	Yksipuolinen ravinto, alkoholi, kahvi, sulfa, estrogeenit	Hiiva, maito, liha, maksa, kala, kananmuna, kaali, leipä, palkokasvit	Tuhoutuu kuumennettaessa	2,0 – 2,2 mg	5 – 300 mg
Foolihappo	Uusien solujen muodostus, vastustuskyky, alentaa homokysteiiniä	Anemia, valkuaisaineenvaihdunnan häiriö, huono vastustuskyky, masennus	Reumalääkitys, ruokahaluttomuus, syöpä, tupakointi, alkoholi, raskaus	Hiiva, maito, liha, maksa, kala, kananmuna, kaali, leipä, palkokasvit	Suolisto valmistaa foolihappoa	300 µg	800 µg
B12-vitamiini Kobolamiini B12	Punasolujen muodostus, vastustuskyky	Väsymys, heikkous, pernisiöösi anemia, sileä kieli	Mahaleikkaus, imeytymishäiriö	Eläinkunnan tuotteet, idut	Kasvissyöjille suositellaan B12-vitamiinilisää	3 µg	25 µg
C-vitamiini askorbiinihappo C	Vastustuskyky, luutuminen, haavan paraneminen, kasvu, veren rasvat, prostaglandiinit, antioksidantti	Väsymys, huono vastustuskyky, aloitekyvyn puute, infektiosalttius	Yksipuolinen ravinto, tupakka	Peruna, hedelmät, kasvikset, marjat	Tuhoutuu valossa ja lämmössä	60 mg	100 – 1500 mg