

Vitaminy rozpustné ve vodě

Vitamin	Funkce	Projevy nedostatku	DDD	Zdroje v potravě
B1 – Thiamin	Metabolismus sacharidů Intermediární metabolismus	Beri-beri Alkoholová polyneuropatie	1,1–1,4 mg	Luštěniny, droždí, obiloviny, obalové vrstvy zrna, vepřové maso
B2 – Riboflavin	Součást koenzymů FMN a FAD Intermediární metabolismus	Ragády ústních koutků Poškození kůže Neuropsychické příznaky	1,5–1,8 mg	Droždí, obilné klíčky, luštěniny, játra, ledviny, maso, vejce, mléko a mléčné výrobky
B6 – Pyridoxin	Koenzym v enzymatických reakcích Metabolismus AK Ovlivnění funkce nervového a imunitního systému	Seboroiická dermatitida Hypochromní anémie Neurologické příznaky	1,6–2,0 mg	Droždí, vnitřnosti, maso (vepřové, drůbeží, rybi), pšeničné klíčky, cereá- lie, sója, zelenina
B12 – Kyanokobalamin	Syntéza Hb Koenzym enzymatických reakcí Syntéza hemu, NK Metabolismus MK	Perniciózní anémie hyperhomocysteinémie	1,5 µg	Játra, maso, ryby, vejce, mléko, sýry
Kyselina listová	Syntéza nukleových kyselin a erytrocytů	Anémie Hyperhomocysteinémie Poruchy růstu Rozštěp neurální trubice plodu	200–400 µg	Listová zelenina, játra, luštěniny, ořechy, obiloviny
Kyselina nikotinová (niacin)	Součást NAD a NADP (podílí se na oxidačních fosforylacích)	Pellagra (dermatitida, průjem, demence)	16 mg NE	Droždí, maso, vnitřnosti, obalové vrstvy zrna, obilné klíčky
Kyselina pantoténová	Součást koenzymu A v intermediárním metabolismu	Nedostatek je vzácný, Únava, anémie, ztráta pigmentace, vlasů	8–10 mg	Vnitřnosti, maso, ryby, droždí, sýry, žloutek, rýže, luštěniny
Biotin	Koenzym značného množství enzymů (glukoneogeneze, syntéza MK)	Nedostatek je vzácný (např. při parenterální výživě – slabost, anorexie, nauzea, zvracení, záněty kůže)	30–100 µg	Játra, maso, cereálie, arašidy, čokoláda, vaječný žloutek
C	Krvetvorba Zvyšuje obranyschopnost organismu Tvorba kolagenu Podporuje hojení Zvyšuje imunitu Zvyšuje využitelnost železa Antioxidant Brání tvorbě karcinogenních nitrosaminů	Únava Opakované infekce Záněty dásní Krvácení Těžký deficit – skorbút (kurděje) – vypa- dávání zubů, krvácení do kůže, z dásní, svalová slabost, anémie až smrt	60–100 mg	Čerstvá zelenina a ovoce (paprika, zelí, brambory, černý rybíz, citrusové ovoce, jahody)