

# an Ergänzungsstoffen

Art der Nahrungsmittel	A Fettlös. Wachstums- stoff Fördert Wachstum und Erhaltung der Knochen und Absonderung der Fettdrüsen	B Wasserlös. Wachstums- stoff Fördert das Wachstum, gewährleistet Ansatz der Nahrungsstoffe	C Anti- skorbuti- scher Stoff Wasserlös. Schützt vor Skorbut	D Erhaltungs- stoff Wasserlös. Gewährleistet den Kohlenhydratumsatz in den Zellen	E Anti- rachitischer Stoff Wasserlös. Verhütet Rachitis	Früher »Vitamin« Atmungs- Stoff Vorwiegend fettlöslich Ermöglicht die Gewebsatmung
Leber, Niere	■	■	■	■	■	■
Gehirn	■	■	■	?	?	■
Herz	■	■	■	?	?	■
Mageres Fleisch	■	■	■	?		■
Fleischkonserven					?	
Fisch, mager		■	?	?	?	■
Fisch, fett	■	■	?	?	?	■
Gefrierfleisch, frisch	■	■	?	■	?	■
Vollmilch, frisch od. kurz aufgekocht	■	■		■		■
Vollmilch, kondensiert	■	?	?	?	?	?
Magermilch, Buttermilch		■		■	?	■
Sahne	■	■	?	■	?	■
Magerkäse	■	?	?	?		
Fettkäse	■	?	?	?	?	
Hühnerei	■	■	?	?	■	■
Hühnerei, Eierklar				?	?	
Hühnerei, Eigelb	■	■		■	■	■
Butter	■			?	?	
Lebertran	■				■	
Rinder- und Hammeltalg, tierische Margarine	■				?	
Erdnuß-, Oliven-, Kokos-, Leinöl					?	
Pflanzenmargarine, Schweineschmalz					?	
Kokos-, Erdnuß	■	■	?	■	?	■
Haselnuß		■		■	?	■
Walnuß		■	?	■	?	■
Mandel, süß	■	■		?	?	■
Hefe		■		■	?	■
Trockenhefe		■		■	?	■

Erklärung der Zeichen: ■ Gehalt ausreichend (die betr. Nahrungsmittel vermögen Mangelkrankheiten zu verhüten u. zu heilen) ■ Gehalt zu gering (die betr. Nahrungsmittel können allein Mangelkrankheiten nicht verhüten). □ Der betr. Ergänzungsstoff fehlt oder ist nur in belanglosen Spuren vorhanden. ? Gehalt an dem betr. Stoff noch nicht untersucht. ||||| Gehalt je nach Jahreszeit und Futter schwankend. (Aus den Sammlungen des Deutschen Hygiene-Museums in Dresden)

Haushalt eingeweckte Gemüse immer noch reichlich von diesem Vitamin. Gemüse ohne ausgesprochene Grünfärbung, Weißkraut, Wirsingkohl, Rotkraut,

Wachsbohnen sind hingegen sehr arm an Vitamin A. Vitamin B ist zwar reichlich, aber durchweg in geringerer Menge als Vitamin A in grünen Gemüsen enthalten und