

Vitamin	Funktion / af betydning for	Mangelsymptomer	Symptomer ved overdosering	Forekomst
Fedtopløselige				
A	Dannelse af synspigment, opretholdelse af normale slimhinder og hud, vækst og reproduktion, immunforsvaret	Natteblindhed, blindhed, væksthæmning, nedsat immunforsvar, tør hud	Hudforandringer, hårtab, knoglesmerter, skader på lever og milt, fosterskader	Som retinol i animalske fødevarer. Som forstadiet karoten i vegetabiliske produkter
D	Optagelse af calcium og fosfat, fremmer opbygning af knogler og tænder	'Engelsk syge' – misdannelse af knoglerne hos børn, knoglesmerter, nedsat muskelkraft og osteoporose	Nyresten, svigtende nyrefunktion, hjertepåvirkning	Især i fed fisk og mælk. Dannes i huden ud fra kolesterol ved påvirkning af solens UV-stråler
E	Fjernelse af frie radikaler i cellerne (antioxidant), immunforsvaret	Blodmangel pga. sprængning af røde blodceller hos for tidligt fødte børn	Øget tendens til blødning, alment ubehag	Planteolier, nødder, fuldkornsprodukter, visse fisk, skaldyr, æg og bladgrøntsager
K	Blodets koagulationsevne	Øget tendens til blødning	Ingen	Især mørkegrønne grøntsager. Bakterier i tarmen danner over 50 % af behovet
Vandopløselige				
B₁ (thiamin)	Dannelse af bindevæv, kulhydratstofskiftet, nervesystemet	Appetitløshed, træthed, irritabilitet. Evt. nervebetændelse, muskellammelser, væskeophobning	Ingen kendte	Gær, indmad, svinekød, fuldkornsprodukter, mælk, bladgrøntsager
B₂ (riboflavin)	Cellernes energistofskifte, næringsstofomsætning	Sår ved mundvigene, overfølsomhed for lys	Ingen kendte	Mælk, kød og indmad, grønne grøntsager, kornprodukter, bælgfrugter
Niacin (B₃)	Cellernes energistofskifte, næringsstofomsætning	Pellagra med skader på hud og tarmsystem, udvikling af demens og evt. død	Opkastninger, svimmelhed og leverskader	Kød, mælk, grøntsager
B₆ (pyridoxin)	Aminosyreomsætning	Sjældne. Krampe hos børn og blodmangel hos voksne	Psyriske forstyrrelser hos voksne og krampe hos børn	De fleste fødevarer
Pantothensyre (B₅)	Næringsstofomsætning	Sjældne. Lavt blodtryk	Ingen kendte	Dannes i et vist omfang af den normale tarmflora. De fleste madvarer
Folacin	DNA-syntese, celledeling, dannelse af røde og hvide blodceller	Blodmangel, fosterskader, træthed, diarré	Ingen kendte	De fleste fødevarer
B₁₂ (cobalamin)	DNA-syntese, nervesystemets funktion, dannelse og modning af røde blodceller	Perniciøs anæmi, degeneration af nerveceller i rygmarven	Ingen kendte	Animalske produkter
Biotin	Næringsstofomsætning, glykogenomsætning	Skællet hud, træthed, muskelsmerter, blodmangel	Ingen kendte	Dannes i et vist omfang af den normale tarmflora. Kød, mælk og kornprodukter
C (ascorbinsyre)	Optagelse af jern, dannelse og vedligeholdelse af bindevæv, kulhydratstofskiftet, fjernelse af frie radikaler i cellerne (antioxidant)	Skørbug med træthed, forkølelser, dårlig sårheling, blødninger i hud og tandkød, tandudfald	Kvalme, diarré og nyresten	Grøntsager og frugt