



Arbeitsblätter zum Ausdrucken von [sofatutor.com](https://www.sofatutor.com)

Vitamine - wichtige Vertreter



- 1 Beurteile die allgemeinen Angaben über Wirkung von Vitaminen.
- 2 Erkenne die Vitamine, bei denen Überdosierung möglich ist.
- 3 Nenne den jeweiligen Tagesbedarf an folgenden Vitaminen.
- 4 Beurteile die Hypervitaminose durch Vitamin A.
- 5 Erkläre die Fettlöslichkeit von Vitamin A.
- 6 Entscheide, ob Leber als ständige Vitaminquelle geeignet ist.
- + mit vielen Tipps, Lösungsschlüsseln und Lösungswegen zu allen Aufgaben

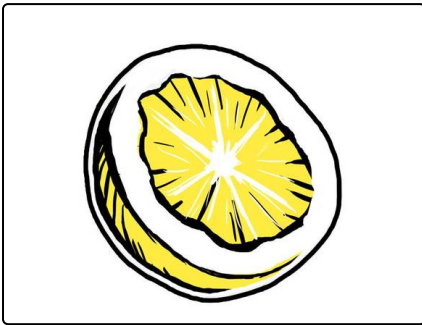


Das komplette Paket, inkl. aller Aufgaben, Tipps, Lösungen und Lösungswege gibt es für alle Abonnenten von [sofatutor.com](https://www.sofatutor.com)



Beurteile die allgemeinen Angaben über Wirkung von Vitaminen.

Wähle die richtigen Aussagen aus.



Alle Angaben über Vitamine sind trotz behaupteter Wissenschaftlichkeit stets kritisch zu sehen. In vielen Fällen handelt es sich um Orientierungsgrößen und es wäre vielleicht besser, grundsätzlich Bereiche statt exakter Werte anzugeben.

- Vitamine haben stets nur eine bestimmte Wirkung. **A**
- Die meisten Vitamine weisen mehrere Wirkungen auf. **B**
- Der Tagesbedarf für Vitamine schwankt von Quelle zu Quelle. **C**
- Der Tagesbedarf an einem Vitamin muss streng eingehalten werden. **D**
- Es wäre sinnvoll, den Tagesbedarf als einen Bereich zu formulieren. **E**
- Vitaminmangel an einem einzigen Tag kann zum Tode führen. **F**



Unsere Tipps für die Aufgaben

1
von 6

Beurteile die allgemeinen Angaben über Wirkung von Vitaminen.

1. Tipp

Der menschliche Stoffwechsel wird nicht durch eine Entweder-Oder-Schaltung gesteuert. Es handelt sich um eine Vielzahl komplizierter Wechselspiele, bei denen verschiedene Bedingungen möglichst optimal bewältigt werden.



Lösungen und Lösungswege für die Aufgaben

1
von 6

Beurteile die allgemeinen Angaben über Wirkung von Vitaminen.

Lösungsschlüssel: B, C, E

Vitamine haben meist nicht nur eine bestimmte Wirkung. Die meisten Vitamine besitzen mehrere Wirkungen. Dabei kann der angegebene Tagesbedarf für Vitamine von Quelle zu Quelle durchaus verschieden sein.

Der angegebene Tagesbedarf an einem Vitamin muss allerdings nicht streng eingehalten werden. Wichtig ist, dass über einen längeren Zeitraum kein Vitaminmangel zugelassen wird.

Es wäre daher schon sinnvoll, den Tagesbedarf an einem Vitamin als einen Bereich zu formulieren. Der Bedarf hängt von der Größe der Person, dem Alter, dem Geschlecht und noch von einer Reihe von Faktoren ab.

Vitaminmangel an einem einzigen Tag kann nicht zum Tode führen. Unter anderem können Vitamine gespeichert werden, um einen solchen kurzfristigen Mangel zu überbrücken.