

Negativ für den Vitaminbedarf

Krankheiten

- Leber	Vitamin A, D, K, B ₁ , B ₂ , Niacin, B ₆
- Niere	Vitamin A, D
- Fettstoffwechselstörungen	Vitamin A, D
- Parasitenbefall	Vitamin A, B ₁ , B ₁₂
- Nebenschilddrüse	Vitamin D
- Verdauungs-/Stoffwechselstörungen	Vitamin E, K, B ₁
- Galle	Vitamin A, D, E, K
- Pankreas	Vitamin B ₁₂
- Rheumatoide Arthritis	Vitamin C
- chronische Magenschleimhautentzündung	Vitamin B ₁₂
- Entfernung des Magens bzw. Teile davon	Vitamin B ₁₂
- Hyperthyreose (Schilddrüsenüberfunktion)	Vitamin B ₁ , B ₂
- Schilddrüsenerkrankung	Vitamin B ₂
- Diabetes mellitus	Vitamin B ₂ , Pantothensäure
- Resorptionsstörungen	Vitamin B ₂ , Nicotinsäure, B ₆ , Folsäure, B ₁₂ , Pantothensäure
- chronische Diarrhöen	Nicotinsäure
- partielle Darmentzündung	Biotin

Medikamente/Schadstoffe

- orale Kontrazeptiva	Vitamin A, E, B ₂ , B ₆ , Folsäure, Pantothensäure, B ₁₂ , C
- Antidepressiva	Vitamin B ₂
- DDT, Lindan	Vitamin A
- Schwermetalle	Vitamin A, E, B ₁ , B ₂ , C
- Ozon, Stickstoffperoxide	Vitamin E
- Antiepileptika (Antikonvulsiva)	Vitamin D, E, B ₆ , Folsäure, Biotin
- Schlafmittel	Vitamin D
- Anthrazykline	Vitamin E
- Abführmittel	Vitamin E
- Antibiotika	Vitamin K, Nicotinsäure, B ₆
- Sulfonamide	
(z.B. Chemotherapeutika, Antibiotika Diuretika)	Vitamin K
- Antikoagulantien (Substanzen, die hemmend auf die Blutgerinnung wirken)	Vitamin K
- Chemotherapeutika	Vitamin B ₆ , Folsäure
- Tuberkulostatika	Vitamin B ₆
- Antimalariamittel	Folsäure
- L-Dopa	Nicotinsäure
- Acetylsalicylsäure (z.B. Aspirin)	Vitamin C

körperliche Belastungen/starkes Schwitzen

chronischer Alkoholkonsum	Vitamin C
	Vitamin A, D, B ₁ , B ₂ , Nicotinsäure, B ₆ , Folsäure, Pantothensäure, Biotin, B ₁₂

Stress

Vitamin A, B₁₂

Rauchen

Vitamin B₁₂, E, C

parenterale Ernährung

Biotin

angeborener Mangel der Biotinenzyme

Mangel an Vitamin B₁₂

Biotin, Folsäure

Östrogenmangel/höheres Lebensalter

Vitamin D

hohe Zufuhr an mehrfach ungesättigten Fettsäuren und oxidierten Fetten

Vitamin E

hoher Verzehr roher Eier

(enthalten Avidin, ein Biotin-Hemmstoff)

Biotin