

# DIE WICHTIGSTEN NÄHRSTOFFE FÜR DIE HAUT IM ÜBERBLICK <sup>1</sup>

Nährstoff	Wirkung	Quellen
<b>Aminosäuren</b>	tragen zu Kollagen- und Elastinbildung bei	Fisch, mageres Fleisch, Eier, Milchprodukte, Vollkorngetreide, Nüsse, Hülsenfrüchte
<b>Omega-3 Fettsäuren</b>	halten Haut feucht, entzündungshemmend	Pflanzliche Öle, Nüsse, Kerne, fette Fische
<b>Vitamin A</b>	schützt und erneuert Haut	Milchprodukte, Leber, Eidotter, Karotten
<b>Beta-Carotin</b>	schützt vor Zellschäden	grün und gelb-rote Gemüsesorten und Früchte
<b>Vitamin C</b>	kräftigt Bindegewebe, Kollagenbildung	Zitrusfrüchte, Beeren, Paprika, Spinat, Kartoffeln
<b>Vitamin E</b>	Schutz vor Altersflecken, fördert Wundheilung	Vollkornprodukte, Fisch, Hülsenfrüchte
<b>Vitamin B2 (Riboflavin)</b>	wichtig für Zellfunktion und Stoffwechsel	Milchprodukte, Getreide, Fisch, Erbsen, Eier
<b>Vitamin B3 (Niacin)</b>	wichtig für Haut, Nerven und Stoffwechsel	Vollkornprodukte, mageres Fleisch und Fisch, Hülsenfrüchte, Kartoffeln
<b>Vitamin B5 (Panthothensäure)</b>	hautberuhigend, fördert Wundheilung	Champignons, Getreide, Karfiol, Brokkoli, Milchprodukte, Fleisch, Fisch, Hülsenfrüchte, Eier
<b>Vitamin B6</b>	reguliert den Fettgehalt der Haut	Getreide, Bohnen, Kartoffeln, Fisch, Paprika, Kohl
<b>Vitamin B7 (Biotin)</b>	Aufbau von Haut, Haaren, Fingernägeln	Sojabohnen, Eigelb, Nüsse, Haferflocken, Spinat
<b>Vitamin B9 (Folat)</b>	unterstützt die Regenerationsfähigkeit der Haut	Blattgemüse, Getreide, Innereien
<b>Vitamin B12</b>	wichtig für Zellaufbau, Blutbildung	Fleisch, Fisch, Milch, milchsäure Produkte
<b>Kalzium</b>	stabilisiert die Zellen	Milch und Milchprodukte, grüne Gemüsesorten, Sesam, Nüsse, Mineralwasser
<b>Zink</b>	entzündungshemmend und wichtig für Wundheilung und Immunsystem	Fleisch, Eier, Milch, Käse, Vollkorngetreide, Nüsse, Hülsenfrüchte, Kohlgemüse
<b>Kupfer</b>	trägt zur Kollagen-, Elastin- und Melaninbildung bei	Nüsse, Hülsenfrüchte, Vollkorngetreide, Buchweizen, grünes Gemüse
<b>Selen</b>	trägt zur Produktion und Schutz der Hautzellen bei	Fisch, Vollkorngetreide, Gemüse, Pilze

<sup>1</sup> Nach: [https://www.vis.bayern.de/essen\\_trinken/krankheiten/haut.htm](https://www.vis.bayern.de/essen_trinken/krankheiten/haut.htm) und <https://www.haut.de/wissen/ernaehrung/nahrungsmittel-vitamine-und-mineralstoffe>