

Vitamín	Název	DDD	Projevy nedostatku	Potravinové zdroje	Poškozující faktory
Rozpustné ve vodě					
B1	thiamin	1,2 – 1,4 mg	- Beri – Beri - poruchy koordinace, zmatenost	- kvasnice - luštěniny - slupky obilovin - maso, mléko - zelenina	- alkalické prostředí - teploty nad 100°C
B2	riboflavin	1,4 – 1,7 mg	- postižení kůže a sliznice - pokles duševní výkonnosti - poruchy imunity - zpomalení vývoje intelektu u dětí	- kvasnice - játra - slupky obilovin - mléko - maso	- denní světlo
B3	niacin (kyselina nikotinová)	15 – 18 mg	- průjem - demence - zarudnutí a zhubnutí kůže - puchýře - pigmentace kůže	- kvasnice - otruby - tmavý chléb - maso - kukuřice	-
B6	pyridoxin	1,8 – 2,0 mg	- záněty dutiny ústní - anémie - podrážděnost - poruchy psychomotorického vývoje u dětí	- kvasnice - pšeničné klíčky - sója - játra - vnitřnosti - maso	-
B5	kyselina pantothemová	8 mg	nedostatek je vzácný, ale když je, tak: - únava - pálení chodidel - vypadávání vlasů - ztráta pigmentace	- játra - kvasnice - vaječný žloutek - maso - mléko - sója - mouka	- silně kyselé či zásadité prostředí - kyslík - ultrafialové paprsky - rozmrazování potravin
H	biotin	0,03 – 0,1 mg	- zvýšená tvorba cholesterolu - porucha glukózové tolerance - vypadávání vlasů - zažívací potíže	- kvasnice - mateří kašička - čokoláda - květák - hrášek - houby - játra - maso - vnitřnosti - ryby - vaječný žloutek	-
N	kyselina listová (folacin)	0,2 – 0,4 mg	- útlum krvetvorby - riziko aterosklerózy - celková slabost - záněty dutiny ústní	- listová zelenina - ořechy - luštěniny - obiloviny - játra - vaječný žloutek - mléko - vnitřnosti	- světlo - teplo - kyseliny - zásady

B12	kobaflavin	1- 2 mcg	- anémie - riziko aterosklerózy - zvýšená tvorba homocysteinu	- játra - maso - vejce - kysané zelí - zčásti je syntetizován střevními bakteriemi	-
C	kyselina askorbová	75 - 100 mg (v období virových nákaz až 1000 mg, ale postupně)	- skorbut (krvácení z dásní, vypadávání zubů, edémy, teploty, křeče, šok až náhlá smrt)	- čerstvé ovoce - čerstvá zelenina - brambory - játra	- teploty nad 60°C - oxidace kovy - sušení
Rozpuštěné v tucích					
A	retinol	0,8 – 1,2 mg	- šeroslepost až slepota - zvýšená vnímavost k infekcím - nechutenství - vyschlá kůže	- játra - vaječný žloutek - máslo - mléko - Beta karoteny v červené zelenině, žlutém ovoci a tmavé listové zelenině	-
D	kalciferol	5 - 10 mcg	- v dětství křivice - nervové poruchy - zvýšené pocení - úbytek vápníku (sklony k rachitidě)	- rybí tuk - játra - vaječný žloutek - máslo (je syntetizován v kůži za pomoci UV záření)	-
E	tokoferol	12 - 15 mg	- anémie - svalová dystrofie - poruchy reprodukce - neurologické poruchy - Alzheimerova nemoc - předčasné stárnutí	- rostlinné oleje - ořechy - tmavá listová zelenina - vnitřnosti - vejce - mléko	-
K	fytochinon	0,05 – 0,07 mg	- poruchy krevní srážlivosti	- zelená listová zelenina - játra - mléko - maso - vejce - obiloviny (částečně syntetizován střevní mikroflórou)	