Vitamiin	Funktsioon organismis	Puuduse tunnused	RI / AI*	Liigse annustamise tunnused/tagajärjed	UL**
A	Nägemise-, naha-, limaskestade-, reproduktiivtervis; rakkude kasv; antioksüdant	Kanapimedus, silmade ja naha kuivus; kasvu aeglustumine; reproduktiivprobleemid; suurenenud infektsioonide oht	700 mcg-ekv	Maksakahjustus, iiveldus, pearinglus, peavalud, luuhõrenemine, sünnidefektid	3000 mcg
D	Luude-, immuunsüsteemi-, vaimne-, südame tervis; hormonaalne-, ainevahetuse tasakaal; lihasjõud	Luude ja lihaste nõrkus; sagedased infektsioonid; depressioon, meeleolu muutused; juuste väljalangemine; haavade aeglane paranemine	10 mcg	Neerukivid, hüperkaltseemia, iiveldus, oksendamine, südame-veresoonkonna probleemid	4000 IU, 100 mg
E	Silmade-, kardiovaskulaarne-, neuroloogiline, naha-, immuun-, reproduktiivtervis; hormonaalne tasakaal; antioksüdant	Lihaste nõrkus; närvikahjustus; nägemishäired, nõrgenenud immuunfunktsioon; kuiv nahk; tasakaalu probleemid	10 mg	Suurenenud verejooksu oht; suurenenud insuldirisk; seedehäired	300 mg
K	Vere hüübimine; luude-, veresoonte-, aju tervis; rakkude kasv, paranemine	Liigne verejooks, verevalumid; vererohked menstruatsioonid; veritsevad igemed; osteoporoos; veresoonte lupjumine	60-65 mcg	Liigne vere hüübimine; kollatõbi; maksakahjustus; hemolüüs	Pole teada
B1	Energia metabolism; närvisüsteemi-, aju- ja lihaste tööks; südame tervis	Väsimus, nõrkus; meeleolu muutused, ärrituvus, närvikahjustus; lihaste nõrkus; mäluprobleemid; beriberi	0,9-1,2 mg	Väga suured annused: närvikahjustus; hüpotensioon	Pole teada
B2	Energia metabolism; punaste vereliblede moodustumine; naha, juuste, küünte, silmade tervis; närvisüsteem; antioksüdantide tugi	Haavandid huultel; paistes punane keel; kuiv ketendav nahk; valgustundlikkus, silmade probleemid; väsimus, suuhaavandid; aneemia, halb raua imendumine	1,6-2 mg	Erekollane uriin toidulisandist; seedehäired	Pole teada
B3	Energia metabolism; DNA parandamine; raku funktsioon; naha-, südame-, aju-, närvisüsteemi tervis; põletikuvastane	Pellagra (dermatiit; kõhulahtisus; dementsus; surm); väsimus, peavalud; pearinglus; ärrituvus; depressioon; punane paistes keel	13-20 mg-ekv	Naha punetus, sügelus; maksatoksilisus, seedeprobleemid	10 mg niatsiinina
B4	Koliin. Energia tootmine; DNA, RNA süntees; rakkude metabolism; aju tööks; immuunsüsteemi tugi	Väsimus, nõrkus; kognitiivsed probleemid; rakkude aeglane paranemine, kasv; nõrgenenud immuunfunktsioon	400-520 mg	Iiveldus, kõhulahtisus, pearinglus, peavalu, stress neerudele ja maksale	Pole teada
B5	Energia metabolism; hormoonide tootmine; naha, juuste tervis; aju ja närvisüsteemi tööks; rasvhapete metabolism, kolesterooli süntees; punaste vereliblede moodustumiseks	Väsimus, nõrkus, ärrituvus; tulitavad jalad, seedeprobleemid, peavalud, ajuudu; lihaskrambid; iiveldus, oksendamine, unehäired	5-7 mg	Kõhulahtisus; seedehäired	Pole teada
B6	Aminohapete, valkude metabolism; punaste vereliblede moodustumine; immuunsüsteemi tugi; neurotransmitterite tootmine; südame-, naha-, juuste-, närvisüsteemi-, kognitiivne tervis	Väsimus, nõrkus; depressioon, ärevus, ärrituvus; praod huultes, haavandid suus; punane paistes keel; nahalööbed, dermatiit; naha kipitus, tuimus; aneemia; nõrgenenud immuunsüsteem; ajuudu	1,6-1,9 mg	Närvikahjustus (tuimus, kipitus, koordinatsiooni kaotus); sensoorne neuropaatia	12 mg
B7	Energia metabolism; juuste-, naha-, küünte tervis; närvisüsteemi toimimine; veresuhkru reguleerimine, rasvhapete süntees; DNA parandamine	Juuste väljalangemine, nahaprobleemid, rabedad küüned, väsimus, nõrkus, neuroloogilised sümptomid; kipitus, tuimus; lihasvalu, krambid	40 mcg	Võib mõjutada laborianalüüse, põhjustades kilpnäärme või südamehaiguste vale diagnoosi	Pole teada
B9	DNA, RNA süntees; punaste vereliblede moodustumine; südame tervis; immuunsüsteemi tugi; aju-, närvisüsteemi funktsioon; loote areng	Väsimus, nõrkus; ajuudu, mäluhäired; depressioon, meeleoluhäired; megaloblastiline aneemia; suuhaavandid; paistes keel; nõrk immuunfunktsioon; neuraaltoru defektid imikutel	330-600 mcg	Maskeerib B12 puudulikkust, mis põhjustab närvikahjustusi; suurenenud vähirisk	1000 mcg
B12	Energia tootmine; südame, aju, närvisüsteemi tervis; DNA süntees; punaste vereliblede moodustumine	Väsimus, nõrkus; õhupuudus, pearinglus; megaloblastiline aneemia; kognitiivne langus; neuroloogilised sümptomid; meeleolu muutused, kahvatu, kollakas nahk	4-5,5 mcg	Võib süvendada aknet ja põhjustada kerget peapööritust	Pole teada
C	Aju-, südame-veresoonkonna-, immuunsüsteemi tervis; haavade paranemine; kollageeni süntees; raua imendumine; antioksüdant	Väsimus, nõrkus; veritsevad igemed; nahaprobleemid; halb haavade paranemine; liigese-, lihasvalu; aneemia; meeleolu muutused	95-155 mg	Kõhulahtisus, puhitus, neerukivid	Pole teada

**** RI (recommended- soovituslik) and AI (adequate- piisav)) kahe nädala keskmine päevas***

UI- (Upper) Ülemine limiit täiskasvanutel päevas