

# Betacarotin



# Betacarotin

## Eigenschaften

- Weitere Bezeichnungen: Provitamin A, Vitamin-A-Vorstufe.
- Ist ein Provitamin und kann im Körper zu Vitamin A umgewandelt werden.
- Ist fettlöslich.
- Ist in Gegenwart von Sauerstoff empfindlich gegenüber Hitze und Licht.
- Durchschnittliche Verarbeitungsverluste betragen ca. 20%.
- Kommt in nahezu allen Pflanzen vor, vor allem in gelben, orangen und grünen Früchten und Gemüsen.

## Funktionen

- Kann zu Vitamin A gespalten werden. Betacarotin ist die wichtigste Vitamin-A-Quelle für Vegetarier.
- Baut Sauerstoffradikale ab (Antioxidans-Funktion).
- Die präventive Wirkung von Betacarotin für Herz-Kreislauf-Erkrankungen und die Krebsentstehung ist umstritten.

# Betacarotin

## Mangellerscheinungen

- Ein spezifischer Betacarotinmangel ist nicht bekannt.

## Gefahren bei Überdosierung

- Als unbedenkliche obere Zufuhrmenge für Erwachsene gelten 10 mg.
- Bei exzessiver Zufuhr (mehr als 30 mg/Tag während mehr als 30 Tagen) kann es zu einer Gelbfärbung der Haut kommen. Diese ist jedoch harmlos und vorübergehend.
- Rauchern wird von einer Supplementierung mit reinem Betacarotin abgeraten, da in Studien mit Rauchern eine erhöhte Lungenkrebsrate festgestellt wurde. Für Nichtraucher mit einer Unterversorgung an Vitamin A sind Betacarotin-Supplemente aber unbedenklich.

# Betacarotin

## Referenzwerte für die tägliche Zufuhr (Schätzwerte)

<b>Kinder</b>	Mädchen 2–4 mg	Knaben 2–4 mg
<b>Jugendliche</b>	Mädchen 2–4 mg	Knaben 2–4 mg
<b>Erwachsene</b>	Frauen 2–4 mg	Männer 2–4 mg
<b>Schwangere</b>	2–4 mg	
<b>Stillende</b>	2–4 mg	

# Betacarotin

Tagesdosis (2 mg) enthalten in:

	25 g	Karotten
	40 g	Mangold
	45 g	Nüsslersalat
	50 g	Spinat
	55 g	Peperoni rot
	65 g	Mango
	110 g	Honigmelone
	130 g	Aprikosen
	140 g	Kaki
	180 g	Kopfsalat
	320 g	Broccoli