

# Vitamin A



# Vitamin A

## Eigenschaften

- Weitere Bezeichnung: Retinol.
- Gehört zu den fettlöslichen Vitaminen.
- Ist in Gegenwart von Sauerstoff empfindlich gegenüber Hitze und Licht.
- Durchschnittliche Verarbeitungsverluste betragen ca. 20%.
- Kommt nur in tierischen Nahrungsmitteln vor. In pflanzlichen Nahrungsmitteln findet sich die Vitamin-A-Vorstufe (Provitamin A) Betacarotin, welche im Körper teilweise in Vitamin A umgewandelt werden kann.

## Funktionen

- Ist unabdingbar für gutes Sehen.
- Schützt Haut und Schleimhäute.
- Ist wichtig für Fortpflanzung, Wachstum, Entwicklung und Immunsystem.

# Vitamin A

## Mangellerscheinungen

- Schlechtes Sehen bei Nacht bis Verlust der Sehkraft.
- Trockene und rauhe Haut, spröde Haare und Nägel.
- Erhöhte Infektionsanfälligkeit.
- Vermindertes Wachstum bei Kindern.

## Gefahren bei Überdosierung

- Als unbedenkliche obere Zufuhrmenge für Erwachsene gelten 3 mg.
- Symptome einer akuten Überdosierung sind Kopfschmerzen.
- Zeichen einer chronischen Überdosierung sind Hautveränderungen, Gelbsucht und Lebervergrößerungen bis hin zu Zirrhose sowie schmerzhaften Skelettveränderungen.

# Vitamin A

## Referenzwerte für die tägliche Zufuhr (Empfehlungen)

<b>Kinder</b>	Mädchen 1,0 mg	Knaben 1,1 mg
<b>Jugendliche</b>	Mädchen 0,9 mg	Knaben 1,1 mg
<b>Erwachsene</b>	Frauen 0,8 mg	Männer 1,0 mg
<b>Schwangere</b>	1,1 mg (ab 4. Monat)	
<b>Stillende</b>	1,5 mg	

Bemerkung: Es ist nicht gesichert, ob eine hohe Zufuhr von Vitamin A teratogen (missbildend) auf den Fötus wirken kann, wie dies in Tierversuchen gezeigt wurde. Zur Sicherheit sollen jedoch schwangere Frauen oder solche, die es werden möchten, nicht wiederholt Vitamin-A-Mengen über 3 mg einnehmen.

# Vitamin A

Tagesdosis für einen erwachsenen Mann (1,0 mg) enthalten in:

	3 g	Schweinsleber
	130 g	Butter
	220 g	Thunfisch
	280 g	Vollrahm
	310 g	Camembert
	340 g	Greyerzer
	480 g	Kalbsniere
	500 g	Sardellen in Öl, abgetropft
	640 g	Rahmquark
	2,2 l	Vollmilch
	9	Eiern