



sgs Schweizerische Gesellschaft für Ernährung
ssn Société Suisse de Nutrition
ssn Società Svizzera di Nutrizione

Betacarotin



Betacarotin

Eigenschaften

- Ist ein Provitamin und kann im Körper zu Vitamin A umgewandelt werden.
- Ist fettlöslich.
- Kommt in nahezu allen Pflanzen vor. Gute Lieferanten sind einzelne Grüngemüse (z. B. Spinat, Nüssler, Brüsseler, Chinakohl) sowie einzelne gelbe bzw. orange Früchte und Gemüse (z. B. Karotte, Kürbis, Aprikose, Mango).

Betacarotin

Funktionen

- Baut Sauerstoffradikale ab (Antioxidans-Funktion).
- Epidemiologische Studien belegen mit zunehmender Wahrscheinlichkeit, dass Carotinoide das Risiko an Lungen-, Speiseröhren- und Magenkrebs zu erkranken, vermindern.

Mangelercheinungen

- Ein spezifischer Betacarotinmangel ist nicht bekannt.

Überdosierung

- Als unbedenkliche obere Zufuhrmenge für Erwachsene gelten 10 mg.

Betacarotin

Schätzwert für eine angemessene Zufuhr (DACH 2015)

	mg / Tag
Kinder	2 - 4
Jugendliche	2 - 4
Erwachsene	2 - 4
65+	2 - 4
Schwangere	2 - 4
Stillende	2 - 4

Betacarotin

Tagesdosis (2 mg) enthalten in:

- 25 g Karotte, roh
- 50 g Nüsslersalat
- 80 g Lattich, roh
- 90 g Aprikosen, roh
- 90 g Mango, roh

Quelle: Schweizer Nährwerttabelle, 2015 (basierend auf www.naehrwertdaten.ch)

Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE
Eigerplatz 5 | CH-3007 Bern
T +41 31 385 00 00 | info@sge-ssn.ch

 **tabula** | Zeitschrift für Ernährung
Redaktion T +41 31 385 00 17 | www.tabula.ch

 **Ernährungstests**
www.sge-ssn.ch/tests

 **shop sge** | Der Online-Shop der SGE
T +41 31 385 00 00 | www.sge-ssn.ch/shop

Folgen Sie uns auf



Wissen, was essen. sge-ssn.ch