



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

Empfohlene 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
Schwarztorstrasse 87 | Postfach | CH-3001 Bern
T +41 31 385 00 00 | F +41 31 385 00 05 | info@sge-ssn.ch

Société Suisse de Nutrition SSN
Avenue de la Gare 52 | CH-1003 Lausanne

 **nutrinfo**® | Info-Service für Ernährungsfragen
T +41 31 385 00 08 | nutrinfo-d@sge-ssn.ch | nutrinfo.ch

 **tabula** | Zeitschrift für Ernährung
Redaktion T +41 31 385 00 04 | tabula.ch

 **nutricalc**® | Ernährungstest
nutricalc.ch

 **shop sge** | Der Online-Shop der SGE
T +41 31 385 00 00 | F +41 31 385 00 05 | www.sge-ssn.ch/shop

 Besuchen Sie uns auf Facebook

Wissen, was essen. sge-ssn.ch