



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

Vitamin E



2013

Wissen, was essen. sge-ssn.ch

Vitamin E

Eigenschaften

- Weitere Bezeichnung: Tocopherole.
- Gehört zu den fettlöslichen Vitaminen.
- Ist in Gegenwart von ranzigen Fetten empfindlich gegenüber Sauerstoff.
- Durchschnittliche Verarbeitungsverluste betragen ca. 10%.
- Wird nur von Pflanzen synthetisiert. Gelangt über die Nahrungskette zu Tieren, allerdings nur in geringen Mengen.

Vitamin E

Funktionen

- Wirkt als Antioxidans zum Schutz von Fetten im Blut und Zellmembranen. Vitamin E wird durch andere Antioxidantien (z.B. Vitamin C, Betacarotin, Selen) in seiner Wirksamkeit unterstützt.

Mangelscheinungen

- Bei einem Vitamin-E-Mangel kommt es als Folge der Anhäufung von Radikalen und der Oxidation von Fetten zu verschiedenen Ausfallerscheinungen, welche die Funktion der Zellmembranen, den Muskelstoffwechsel und das Nervensystem betreffen.

Vitamin E

Gefahren bei Überdosierung

- Als unbedenkliche obere Zufuhrmenge für Erwachsene gelten 300 mg.

Bemerkung

- Der Bedarf steigt mit dem Konsum von mehrfach ungesättigten Fettsäuren an.

Vitamin E

Referenzwerte für die tägliche Nährstoffzufuhr (DACH 2001)

	♀	♂
Kinder 7 bis unter 13 Jahre 13 bis unter 15 Jahre	9 - 11 mg-Ä.* 12 mg-Ä.	10 - 13 mg-Ä. 14 mg-Ä.
Jugendliche	12 mg-Ä.	15 mg-Ä.
Erwachsene	12 mg-Ä.	14-15 mg-Ä.
51+	11 - 12 mg-Ä.	12 - 13 mg-Ä.
Schwangere	13 mg-Ä.	
Stillende	17 mg-Ä.	


* Vitamin E wird in Form von Tocopherol-mg-Äquivalenten angegeben. So kann auch der Beitrag von anderen Tocopherol-
5 Arten an die Bedarfsdeckung von Vitamin E berücksichtigt werden.

Vitamin E

**Tagesdosis für einen erwachsenen Mann (14 mg-Äquivalente)
enthalten in:**

- 10 g Weizenkeimöl
- 35 g Rapsöl
- 80 g Mayonnaise
- 230 g Fenchel
- 305 g Olivenöl

Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE
Schwarztorstrasse 87 | Postfach 8333 | CH-3001 Bern
T +41 31 385 00 00 | F +41 31 385 00 05 | info@sge-ssn.ch

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

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

 **nutricalc** | Ernährungstest
www.nutricalc.ch

 **shop sge** | T +41 58 268 14 14 | F +41 58 268 14 15
www.sge-ssn.ch/shop

 Besuchen Sie uns auf Facebook

Wissen, was essen. sge-ssn.ch