



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

## Vitamin A



2013

Wissen, was essen. [sge-ssn.ch](http://sge-ssn.ch)

# 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.

# Vitamin A

## Funktionen

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

## Manglerscheinungen

- Schlechtes Sehen bei Nacht bis Verlust der Sehkraft.
- Erhöhte Infektionsanfälligkeit.

# Vitamin A

## Gefahren bei Überdosierung

- Als unbedenkliche obere Zufuhrmenge für Erwachsene gelten 3 mg (entsprechend 10'000 IE) pro Tag.
- Symptome einer akuten Überdosierung sind Kopfschmerzen.
- Zeichen einer chronischen Überdosierung sind Hautveränderungen, Gelbsucht und Lebervergrößerungen bis hin zu Zirrhose sowie schmerzhaften Skelettveränderungen.
- Beim Säugling führt eine Überdosierung zum vorzeitigen Verschluss der Fontanelle.

# Vitamin A

## Referenzwerte für die tägliche Nährstoffzufuhr (DACH 2001)

	♀	♂
<b>Kinder</b> 7 bis unter 13 Jahre 13 bis unter 15 Jahre	0.8 – 0.9 mg-Ä.* 1.0 mg-Ä.	0.8 – 0.9 mg-Ä. 1.1 mg-Ä.
<b>Jugendliche</b>	0.9 mg-Ä.	1.1 mg-Ä.
<b>Erwachsene</b>	0.8 mg-Ä.	1.0 mg-Ä.
<b>Schwangere</b> ab 4. Monat	1.1 mg-Ä.	
<b>Stillende</b>	1.5 mg-Ä.	

\* 1 mg Retinol-Äquivalent = 1 mg Retinol. Vitamin A wird in Form von Retinol-mg-Äquivalenten angegeben. Dadurch kann auch der Beitrag von Provitaminen (z.B. Betacarotin) an der Bedarfsdeckung von Vitamin A berücksichtigt werden.

# Vitamin A

## **Bemerkung**


Es ist nicht gesichert, ob eine hohe Zufuhr von Vitamin A teratogen (missbildend) auf den Fötus wirken kann. 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:**

- 9 g Schweinsleber
- 270 g Thunfisch
- 340 g Greyerzer, vollfett
- 9 Stk. Hühnereier
- 2.2 l Vollmilch

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](mailto:info@sge-ssn.ch)

 **nutrinfo** | Info-Service für Ernährungsfragen  
T +41 31 385 00 08 | [nutrinfo-d@sge-ssn.ch](mailto:nutrinfo-d@sge-ssn.ch) | [www.nutrinfo.ch](http://www.nutrinfo.ch)

 **tabula** | Zeitschrift für Ernährung  
Redaktion T +41 31 385 00 04 | [www.tabula.ch](http://www.tabula.ch)

 **nutricalc** | Ernährungstest  
[www.nutricalc.ch](http://www.nutricalc.ch)

 **shop sge** | T +41 58 268 14 14 | F +41 58 268 14 15  
[www.sge-ssn.ch/shop](http://www.sge-ssn.ch/shop)

 Besuchen Sie uns auf Facebook

**Wissen, was essen.** 