



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

Vitamin A



2015

Wissen, was essen. 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.

Mangelscheinungen

- 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

Empfohlene Zufuhr (DACH 2013)

	mg-Äquivalent* / Tag	
	♂	♀
Kinder		
7 bis unter 10 Jahre	0.8	0.8
10 bis unter 13 Jahre	0.9	0.9
13 bis unter 15 Jahre	1.1	1.0
Jugendliche	1.1	0.9
Erwachsene	1.0	0.8
65+	1.0	0.8
Schwangere ab 4. Monat		1.1
Stillende		1.5

* 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 mg) enthalten in:

- 9 g Schweinsleber, roh
- 270 g Thunfisch, roh
- 325 g Greyerzer, vollfett
- 10 Stk. Hühnereier, hartgekocht
- 2.2 l Vollmilch

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