



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

Vitamin E



Vitamin E

Eigenschaften

- Weitere Bezeichnung: Tocopherole.
- Gehört zu den fettlöslichen Vitaminen.
- Ist 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

Überdosierung

- Als unbedenkliche obere Zufuhrmenge für Erwachsene gelten 300 mg.

Bemerkung

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

Vitamin E

Schätzwerte für eine angemessene Zufuhr (DACH 2015)

	mg-Äquivalent* / Tag	
	♂	♀
Kinder und Jugendliche		
7 bis unter 13 Jahre	10	9
10 bis unter 13 Jahre	13	11
13 bis unter 15 Jahre	14	12
15 bis unter 19 Jahre	15	12
Erwachsene		
19 bis unter 25 Jahre	15	12
25 bis unter 51 Jahre	14	12
51 bis unter 65 Jahre	13	12
65 Jahre und älter	12	11

Vitamin E

Schätzwerte für eine angemessene Zufuhr (DACH 2015)

	mg-Äquivalent* / Tag	
	♂	♀
Schwangere		13
Stillende		17

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

Vitamin E

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

- 10 g Weizenkeimöl
- 30 g Rapsöl
- 80 g Mayonnaise
- 230 g Fenchel, gedämpft
- 305 g Olivenöl

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