



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.

# Betacarotin

## Gefahren bei Überdosierung

- Als unbedenkliche obere Zufuhrmenge für Erwachsene gelten 10 mg.

# Betacarotin

## Referenzwerte für die tägliche Nährstoffzufuhr (DACH 2001)

<b>Kinder</b>	2 – 4 mg
<b>Jugendliche</b>	2 – 4 mg
<b>Erwachsene</b>	2 – 4 mg
<b>Schwangere</b>	2 – 4 mg
<b>Stillende</b>	2 – 4 mg

## Betacarotin

### Tagesdosis (2 mg) enthalten in:

- 25 g Karotte
- 55 g Nüsslersalat
- 70 g Mangold
- 90 g Aprikosen
- 90 g Mango

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.** [sge-ssn.ch](http://sge-ssn.ch)