



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

Vitamin A



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 3000 µg 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 Nährstoffzufuhr (BLV 2022)

	µg-RE* / Tag	
	♂	♀
Kinder und Jugendliche		
7 bis 10 Jahre	400	400
11 bis 14 Jahre	600	600
15 bis 17 Jahre	750	650
Erwachsene		
18 bis 65 Jahre	750	650
66 Jahre und älter	900-1000	700-800
Schwangere		700
Stillende		1300

*Der Referenzwert für Vitamin A berücksichtigt Retinol, Beta-Carotin und andere Carotinoide mit Vitamin-A-Aktivität. Er wird in µg Retinoläquivalent angegeben und wie folgt berechnet: Retinoläquivalent (in µg-RE) = Retinol (in µg) + 1/6 x Beta-Carotin (in µg) + 1/12 x andere Carotinoide (in µg)

Vitamin A-Gehalt in Lebensmitteln (Beispiele)

Lebensmittel	Vitamin A-Gehalt * pro 100 g	Vitamin A-Gehalt * pro Portion
Schweinsleber, roh	11'502 µg-RE	12'652 µg-RE pro Portion (110 g)
Margarine	860 µg-RE	86 µg-RE pro EL (10 g)
Butter	833 µg-RE	83 µg-RE pro EL (10 g)
Karotte, roh	1384 µg-RE	1661 µg-RE pro Portion (120 g)
Süsskartoffel, roh	745 µg-RE	1788 µg-RE pro Portion (240 g)
Thunfisch, roh	372 µg-RE	409 µg-RE pro Portion (120 g)
Appenzeller, vollfett	382 µg-RE	115 µg-RE pro Portion (30 g)
Nüsslisalat, roh	660 µg-RE	792 µg-RE pro Portion (120 g)
Camembert, vollfett	235 µg-RE	141 µg-RE pro Portion (60 g)
Eier, roh	134 µg-RE	74 µg-RE pro Ei (55 g)
Vollmilch	49 µg-RE	98 µg-RE pro Glas (2 dl)

* Der Vitamin A-Gehalt wird in Retinol-Äquivalent RE angegeben. 1 RE = 1 x Retinol + 1/6 x Betacarotin-Äquivalent.

EL = Esslöffel

Quelle: Schweizer Nährwertdatenbank V6.3

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