



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

Vitamin A



2020

Wissen, was essen. [sge-ssn.ch](https://www.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 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

Empfohlene Zufuhr (DACH 2020)

	µg-Retinolaktivitätsäquivalent* / Tag	
	♂	♀
Kinder und Jugendliche		
7 bis unter 10 Jahre	450	450
10 bis unter 13 Jahre	600	600
13 bis unter 15 Jahre	800	700
15 bis unter 19 Jahre	950	800
Erwachsene		
19 bis unter 65 Jahre	850	700
65 Jahre und älter	800	700
Schwangere		800
Stillende		1300

*Berechnungsgrundlage: 1 µg Retinolaktivitätsäquivalent (retinol activity equivalent, RAE) = 1 µg Retinol = 12 µg β-Carotin = 24 µg andere Provitamin-A-Carotinoide.
Hinweis: In einigen Nachschlagewerken und Lebensmitteltabellen finden sich auch Angaben in Retinoläquivalenten (retinol equivalent, RE), denen folgende Umwandlungsfaktoren zugrunde liegen: 1 µg RE = 1 µg Retinol = 6 µg β-Carotin = 12 µg andere Provitamin-A-Carotinoide.

Vitamin A

Die Tagesdosis eines erwachsenen Mannes (850 µg) ist enthalten in:

- 7 g Schweinsleber, roh
- 228 g Thunfisch, roh
- 277 g Greyerzer, vollfett
- 8-9 Stk. Hühnereier, hartgekocht
- 1.8 L Vollmilch

Quelle: www.naehrwertdaten.ch, V 6.1

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