



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.

## Mangelercheinungen

- 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

## Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr (BLV 2022)

	mg / Tag	
	♂	♀
<b>Kinder und Jugendliche</b>		
7 bis 10 Jahre	9	9
11 bis 14 Jahre	13	11
15 bis 17 Jahre	13	11
<b>Erwachsene</b>		
18 bis 65 Jahre	13	11
66 Jahre und älter	12-15	11-15
<b>Schwangere</b>		11
<b>Stillende</b>		11

Die Referenzmenge wird für Vitamin E ausschliesslich als Alpha-Tocopherol angegeben. Die anderen Tocopherole werden nicht berücksichtigt.

## Vitamin E-Gehalt in Lebensmitteln (Beispiele)

Lebensmittel	Vitamin E-Gehalt* pro 100 g / 100 ml	Vitamin E-Gehalt* pro Portion
Weizenkeimöl	123 mg-ATE	12 mg-ATE pro EL (10 ml)
Mayonnaise	44 mg-ATE	4 mg-ATE pro EL (10 g)
Rapsöl	30 mg-ATE	3 mg-ATE pro EL (10 ml)
Olivenöl	28 mg-ATE	3 mg-ATE pro EL (10 ml)
Mandel	27 mg-ATE	8 mg-ATE pro Portion (25 g)
Quinoa, trocken	4 mg-ATE	3 mg-ATE pro Portion (75 g)
Brombeere, roh	4 mg-ATE	5 mg-ATE pro Portion (120 g)
Wirz, gedämpft	3 mg-ATE	4 mg-ATE pro Portion (120 g)
Tofu, fest, nature	1 mg-ATE	1 mg-ATE pro Portion (110 g)
Fenchel, gedämpft	0.08 mg-ATE	0.1 mg-ATE pro Portion (120 g)

\*mg-ATE beschreibt die Vitamin E Aktivität in Alpha-Tocopherol-Äquivalenten

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](mailto:info@sge-ssn.ch)

 **tabula** | Zeitschrift für Ernährung  
Redaktion T +41 31 385 00 17 | [www.tabula.ch](http://www.tabula.ch)

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

 **shop sge** | Der Online-Shop der SGE  
T +41 31 385 00 00 | [www.sge-ssn.ch/shop](http://www.sge-ssn.ch/shop)

Folgen Sie uns auf



**Wissen, was essen.** [sge-ssn.ch](http://sge-ssn.ch)