



sg-ssn.ch

Schweizerische Gesellschaft für Ernährung

Société Suisse de Nutrition

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	
	♂	♀
Kinder und Jugendliche		
7 bis 10 Jahre	9	9
11 bis 14 Jahre	13	11
15 bis 17 Jahre	13	11
Erwachsene		
18 bis 65 Jahre	13	11
66 Jahre und älter	12-15	11-15
Schwangere		11
Stillende		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	133 mg	13 mg pro EL (10 ml)
Mayonnaise	43 mg	4 mg pro EL (10 g)
Rapsöl	30 mg	3 mg pro EL (10 ml)
Olivenöl	29 mg	3 mg pro EL (10 ml)
Mandel	25 mg	6 mg pro Portion (25 g)
Pinienkerne	12 mg	3 mg pro Portion (25 g)
Aprikose, gedörrt	4 mg	1 mg pro Portion (30 g)
Edamame (geschält, tiefgekühlt)	2.5 mg	3 mg pro Portion (120 g)
Kiwi	2.2 mg	2.6 mg pro Portion (120 g)
Kochbutter	1.8 mg	0.2 mg pro Portion (10 g)

EL = Esslöffel

Quelle: Schweizer Nährwertdatenbank V7.0



sge-ssn.ch

Schweizerische Gesellschaft für Ernährung

Eigerplatz 5 | CH-3007 Bern

+41 31 385 00 00 | info@sge-ssn.ch



Infomaterialien

www.sge-ssn.ch



Online-Shop

+41 31 385 00 00 | www.sge-ssn.ch/shop



tabula | Zeitschrift für Ernährung

+41 31 385 00 17 | www.tabula.ch



sge-ssn.ch

Wissen, was essen.