



sge-ssn.ch

Schweizerische Gesellschaft für Ernährung

Société Suisse de Nutrition

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.

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	12'652 µg pro Portion (110 g)
Karotte, roh	1384 µg	1'661 µg pro Portion (120 g)
Butter	833 µg	83 µg pro EL (10 g)
Kürbiskernöl	777 µg	78 µg pro EL (10 g)
Süsskartoffel, roh	745 µg	1'863 µg pro Portion (250 g)
Kürbis	680 µg	816 µg pro Portion (120 g)
Honigmelone	462 µg	554 µg pro Portion (120 g)
Appenzeller, vollfett	382 µg	115 µg pro Portion (30 g)
Camembert, vollfett	235 µg	141 µg pro Portion (60 g)
Ei, roh	112 µg	62 µg pro Ei (55 g)
Vollmilch	49 µg	98 µg pro Glas (2 dl)

* Der Vitamin A-Gehalt entspricht dem Retinol-Äquivalent RE. 1 RE = 1 x Retinol + 1/6 x Betacarotin-Äquivalent.

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.