



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

## Vitamin A



2019

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.

## Manglerscheinungen

- Schlechtes Sehen bei Nacht bis Verlust der Sehkraft.
- Erhöhte Infektionsanfälligkeit.

# Vitamin A

## Gefahren bei Überdosierung

- Als unbedenkliche obere Zufuhrmenge für Erwachsene gelten 3 mg (entsprechend 10'000 IE) 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 2015)

	mg-Äquivalent* / Tag	
	♂	♀
<b>Kinder und Jugendliche</b>		
7 bis unter 10 Jahre	0.8	0.8
10 bis unter 13 Jahre	0.9	0.9
13 bis unter 15 Jahre	1.1	1.0
15 bis unter 19 Jahre	1.1	0.9
<b>Erwachsene</b>		
19 bis unter 65 Jahre	1.0	0.8
65 Jahre und älter	1.0	0.8
<b>Schwangere</b> ab 4. Monat		1.1
<b>Stillende</b>		1.5

\* 1 mg Retinol-Äquivalent = 1 mg Retinol. Vitamin A wird in Form von Retinol-mg-Äquivalenten angegeben. Dadurch kann auch der Beitrag von Provitaminen (z.B. Betacarotin) an der Bedarfsdeckung von Vitamin A berücksichtigt werden.

# Vitamin A

## **Bemerkung**

Es ist nicht gesichert, ob eine hohe Zufuhr von Vitamin A teratogen (missbildend) auf den Fötus wirken kann. Zur Sicherheit sollen jedoch schwangere Frauen oder solche, die es werden möchten, nicht wiederholt Vitamin-A-Mengen über 3 mg einnehmen.

## Vitamin A

### Tagesdosis für einen erwachsenen Mann (1 mg) enthalten in:

- 9 g Schweinsleber, roh
- 270 g Thunfisch, roh
- 325 g Greyerzer, vollfett
- 10 Stk. Hühnereier, hartgekocht
- 2.2 l Vollmilch

Quelle: Schweizer Nährwerttabelle, 2015 (basierend auf [www.naehrwertdaten.ch](http://www.naehrwertdaten.ch))

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)