



sgge 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.

## Mangelscheinungen

- 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

## Schätzwerte für eine angemessene Zufuhr (DACH 2015)

	mg-Äquivalent* / Tag	
	♂	♀
<b>Kinder und Jugendliche</b>		
7 bis unter 13 Jahre	10	9
10 bis unter 13 Jahre	13	11
13 bis unter 15 Jahre	14	12
15 bis unter 19 Jahre	15	12
<b>Erwachsene</b>		
19 bis unter 25 Jahre	15	12
25 bis unter 51 Jahre	14	12
51 bis unter 65 Jahre	13	12
65 Jahre und älter	12	11

# Vitamin E

## Schätzwerte für eine angemessene Zufuhr (DACH 2015)

	mg-Äquivalent* / Tag	
	♂	♀
<b>Schwangere</b>		13
<b>Stillende</b>		17

\* Vitamin E wird in Form von Tocopherol-mg-Äquivalenten angegeben. So kann auch der Beitrag von anderen Tocopherol-Arten an die Bedarfsdeckung von Vitamin E berücksichtigt werden.

## Vitamin E

### **Tagesdosis für einen erwachsenen Mann (14 mg-Äquivalente) enthalten in:**

- 10 g Weizenkeimöl
- 30 g Rapsöl
- 80 g Mayonnaise
- 230 g Fenchel, gedämpft
- 305 g Olivenöl

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)