Vitamin A

Retinol

Beschreibung

Vitamin A (Retinol) zählt zur Gruppe der fettlöslichen Vitamine. Es ist nur in tierischen Lebensmitteln enthalten. Wichtige Vorstufen von Vitamin A, die Carotinoide, sind jedoch in pflanzlichen Lebensmitteln enthalten. Der menschliche Organismus kann diese gelben, fettlöslichen Farbstoffe in Vitamin A umwandeln.

Besonders wichtig ist Vitamin A für die Aufrechterhaltung der Sehkraft und der Funktionsfähigkeit von Haut und Schleimhäuten. Auch für die Infektionsabwehr ist Vitamin A erforderlich. Bei einem Mangel kann es zu Wachstumsstörungen, Nachtblindheit und Hautveränderungen kommen.

Wie alle fettlöslichen Vitamine wird auch Vitamin A bei übermäßiger Zufuhr nicht wieder ausgeschieden, sondern im Körper gespeichert. Bei einer sehr hohen Retinol-Zufuhr sind daher auch Überdosierungen mit Folgen wie Knochenveränderungen, Entzündungen und Blutungen in verschiedenen Geweben möglich.

Besonders im ersten Drittel einer Schwangerschaft ist Vorsicht vor zu hohem Vitamin-A-Konsum geboten. Fehlbildungen des Ungeborenen sind bei sehr hoher Aufnahme von Vitamin A (mehr als 3 mg Retinol mehrfach wiederholt) nicht hinreichend sicher auszuschließen.

Die Deckung des Vitamin-A-Bedarfs ist bei der üblichen Ernährungsweise gesichert, wobei ungefähr 20-25% der Zufuhr aus Carotinoiden stammt.

Da Vitamin A und Carotinoide gemeinsam zur Bedarfsdeckung beitragen, wird ihr Gehalt in Lebensmitteln auch mit einer gemeinsamen Einheit, dem Retinol-Äquivalent (RÄq), angegeben. 1 mg Retinol-Äquivalent entspricht dabei 6 mg Beta-Carotin oder 12 mg anderen Carotinoiden. Die empfohlene Vitamin-A-Zufuhr liegt bei 0,8 - 1 mg Retinol-Äquivalenten pro Tag.

© 2025 coquina.de