

# VITAMIN A

Vitamin A ist ein fettlösliches Vitamin. Unter Vitamin A werden unterschiedliche Stoffe zusammengefasst, die alle eine Vitamin A ähnliche biologische Wirksamkeit haben. Orange Pflanzenstoffe zählen zu den Carotinoiden und können im Körper zu Vitamin A umgewandelt werden. Daher werden sie auch als Provitamin A bezeichnet. Um den Gehalt an Vitamin A-ähnlichen Stoffen besser angeben zu können, werden alle unterschiedlichen Stoffe in die gleiche Einheit umgerechnet. Diese Einheit heißt Retinol-Äquivalent und entspricht dem Wert von 1 mg Vitamin A (Retinol).

## Dafür benötigt unser Körper Vitamin A:

- Vitamin A trägt zur Erhaltung normaler Haut bei
- Vitamin A trägt zu einer normalen Funktion des Immunsystems bei
- Vitamin A trägt zur Erhaltung normaler Schleimhäute bei
- Vitamin A trägt zu einem normalen Eisenstoffwechsel bei
- Vitamin A trägt zur Erhaltung normaler Sehkraft bei
- Vitamin A hat eine Funktion bei der Zellspezialisierung

## Täglicher Bedarf gemäß D-A-CH Referenzwerte:

Kinder/Jugendliche: 0,6 bis 1,1 mg Frauen: 0,8 bis 0,9 mg/Tag Männer: 1,0 bis 1,1 mg / Tag  
höherer Bedarf für Schwangere und Stillende: ja

## Vorkommen:

z.B. in Fischleberöl, Rinderleber, Butter, Käse, Milch, ...

## Wann sollte besonderer Wert auf die Zufuhr von Vitamin A gelegt werden:

Bei veganer Ernährung

In Schwangerschaft und Stillzeit

Bei hohem Verzehr von Weizenkleie und frischen Vollkornprodukten

Bei hohem Alkoholkonsum

## Enthalten in folgenden Sanatur Produkten:

**BioSpirulina & BioChlorella**

**BioSpirulina**

**Weizengras**

