



## **Ernährung und Vitalstoffe**

### **Vitalstoffe im Überblick**

Vitamine

#### **Carotinoide und Betacarotin**

#### **Wichtige Funktionen**

Antioxidanz: Schutz der Augen, Haut, Lunge und Erbsubstanz vor freien Radikalen, Immunabwehr, Provitamin A (=Betacarotin)

#### **Tagesbedarf (DGE)**

Erwachsene: 2 - 4 mg Betacarotin  
Kinder:

#### **Lebensmittelquellen**

Tomaten, Karotten, Grünkohl

#### **Mangelsymptome**

Noch nicht bekannt, erhöhte LDL-Oxidation (erhöhtes Risiko für Freie Radikale-Erkrankungen)

#### **Risikogruppen / Erhöhter Bedarf**

Jugendliche (bei gemüsearmer Kost)

#### **Arzneimittel, die den Nährstoffbedarf erhöhen können**

Colestyramin, Orlistat

#### **Erkrankungen mit erhöhtem Bedarf**

Gestörte Fettresorption, AIDS (HIV), Koronare Herzerkrankung (KHK), Krebs, Katarakt, Diabetes, Makuladegeneration, Sonnenlichtempfindlichkeit



# Gesundheitshilfe informiert!

Überreicht von:

Patienteninformation der Deutschen Gesundheitshilfe

## Tagesdosis in der Orthomolekularen Medizin (Erwachsene)

2 - 60 mg als Carotinoid-Komplex, zum Teil mehr.

**Wichtiger Hinweis:** Diese Information gibt Hilfestellungen und Anregungen für Ihre Gesundheit. Sie kann und soll das Gespräch mit Ihrem Arzt oder Apotheker aber nicht ersetzen und ist insbesondere nicht als Anleitung zur unkontrollierten Selbstbehandlung gedacht. Für Diagnose und Therapie Ihrer Krankheiten ist grundsätzlich der Arzt zuständig. Verordnete Arzneimittel und Behandlungsmaßnahmen dürfen Sie auf keinen Fall ohne Rücksprache mit Ihrem Arzt ändern oder absetzen. Lesen Sie vor einer Medikamenteneinnahme immer den Beipackzettel. Bei allen Fragen wenden Sie sich bitte stets an Ihren Arzt oder Ihre Apotheke.