



Ernährung und Vitalstoffe

Vitalstoffe im Überblick

Vitamine

Vitamin A (Retinol)

Wichtige Funktionen

Sehfunktion, Aufbau und Funktion der Schleimhäute und der Haut, Steuerung des Zellwachstums, Hormonproduktion, Immunabwehr

Tagesbedarf (DGE)

Erwachsene: 0,8 - 1 mg
Kinder: 0,7 - 1 mg

Lebensmittelquellen

Lebertran, Eier, Milch, Innereien

Mangelsymptome

Nachtblindheit, eingeschränktes Hell-Dunkel-Sehen, Bindehautentzündung, Infekte, Hautveränderungen

Risikogruppen / Erhöhter Bedarf

Vegetarier, Raucher, hoher Alkoholkonsum, Alter ab 65 Jahre

Arzneimittel, die den Nährstoffbedarf erhöhen können

Colestyramin, Orlistat

Erkrankungen mit erhöhtem Bedarf

Gestörte Fettresorption, AIDS (HIV), Krebs, Lebererkrankungen, Morbus Crohn, Mukoviszidose, Zöliakie, chronische Infektionen



Gesundheitshilfe informiert!

Überreicht von:

Patienteninformation der Deutschen Gesundheitshilfe

Tagesdosis in der Orthomolekularen Medizin (Erwachsene)

0,3 - 3 mg (1000 - 10000 I.E.), zum Teil mehr

Wichtiger Hinweis

Vitamin A und D können überdosiert werden. Bei Kinderwunsch und während der Frühschwangerschaft sollte der Verzehr von Leber und die Supplementierung hoher Vitamin A-Dosen (über 3000 I.E. pro Tag) wegen der Gefahr der Fruchtschädigung und kindlicher Missbildung vermieden werden. Vitamin D sollte ohne ärztliche Rücksprache nicht längere Zeit über 1000 I.E. pro Tag zugeführt werden. Fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker!

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.