



## **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.