



Ernährung und Vitalstoffe

Vitalstoffe im Überblick

Vitamine

Vitamin E (Tocopherole)

Wichtige Funktionen

Antioxidanz: Schutz mehrfach ungesättigter Fettsäuren in der Zellmembran, beugt Ablagerungen in Blutgefäßen vor, Immunabwehr

Tagesbedarf (DGE)

Erwachsene: 12 - 15 mg
Kinder: 8 - 14 mg (Kinder von 4 bis 15 Jahre)

Lebensmittelquellen

Oliven, Weizenkeim, Walnüsse

Mangelsymptome

Infektanfälligkeit, Schwäche, Altersflecken, Nervenschäden (erhöhtes Risiko für Freie-Radikale-Erkrankungen)

Risikogruppen / Erhöhter Bedarf

Raucher, Leistungssportler, Stress

Arzneimittel, die den Nährstoffbedarf erhöhen können

Colestyramin, Orlistat

Erkrankungen mit erhöhtem Bedarf

Gestörte Fettresorption, AIDS (HIV), Koronare Herzkrankheit (KHK), Krebs, Katarakt, Diabetes, Makuladegeneration, Mukoviszidose, Rheuma



Gesundheitshilfe informiert!

Überreicht von:

Patienteninformation der Deutschen Gesundheitshilfe

Tagesdosis in der Orthomolekularen Medizin (Erwachsene)

100 - 1000 I.E. (70 - 700 mg), 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.