

---

Subject: Vitamin A oder Beta Carotin?

Posted by [lala](#) on Fri, 14 Sep 2012 18:36:40 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hi

ich möchte Vit A (Retinol) in meinen NEM-Plan mit aufnehmen.

ich nehme aber schon Vit D und möchte nicht zu viele kritische (überdosierbare) Sachen einnehmen... die blutkontrollen kosten ja auch Geld

habe das hier bei wiki gelesen.

Zitat:Der Mensch benötigt Vitamin A1 (Retinol), kann aber auch Provitamin A (?-Carotin) nutzen. Da das Provitamin nicht gleichermaßen utilisierbar ist (Resorption, Umwandlung) ist sein Bedarf höher. Grob wird von der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) der Bedarf für den Erwachsenen folgendermaßen angegeben:

1 mg Vitamin A

2 mg ?-Carotin

0,5 mg Vitamin A und 1 mg ?-Carotin.

Und:

Im Gegensatz zu den Retinoiden kommen Vergiftungen mit Carotinen nicht vor, da ein Überangebot den Körper veranlasst, die Umwandlung zu Vitamin A herunterzufahren.

versteht ihr das auch so, dass ich STATT vit A auch Beta-Carotin nehmen kann (nur eben mehr) und dass das den Vorteil hat, dass es keine gesundheitschädliche überdosierung gibt