

Vitamin A – besser sehen mit Karotten

Prof. C. Diehm

Vitamin A ist wichtig für die Sehkraft und das Wachstum. In einer gesunden Ernährung ist es ausreichend enthalten. Aber Vorsicht: Eine Überdosierung kann schwerwiegende Folgen haben. Informationen rund um den menschlichen Körper und die Gesundheit – erklärt von Prof. Dr. Curt Diehm.

Vitamin A ist – wie die Vitamine D, E und K – fettlöslich. Umgangssprachlich wird es häufig auch Retinol genannt. Streng genommen handelt es sich beim Vitamin A jedoch um eine Stoffgruppe, zu der neben Retinol beispielsweise auch noch Retinal, Retinsäure und Retinylpalmitat zählen. Wer jetzt an die Retina, unsere Netzhaut im Auge denkt, liegt richtig, denn Vitamin A ist unter anderem wichtig für unsere Sehkraft.

Die Wirkungen im Körper

Unser Körper benötigt Vitamin A für die verschiedensten Prozesse. Neben der Sehkraft – ein Vitamin-A-Mangel kann zur Nachtblindheit führen – fördert es auch das Zellwachstum und ist wichtig für den Aufbau der Haut und der Schleimhäute. Gleichzeitig stärkt es unser Immunsystem.

Besonders wichtig ist Vitamin A für Schwangere. So hat eine aktuelle Studie der seit vielen Jahren in der Vitamin-A-Forschung führenden John Hopkins Bloomberg School of Public Health in den USA ergeben, dass Vitamin A entscheidend für die Gesundheit der Mutter und das Überleben von Kindern sein kann. Im Rahmen ihrer Untersuchung konnten die Forscher einen Zusammenhang zwischen der Lungenfunktion der Kinder und dem Vitamin-A-Pegel der Mutter nachweisen.

Und das ist noch nicht alles. Wissenschaftler der Lund Universität in Schweden haben im Rahmen ihrer Untersuchung belegt, dass Vitamin A auch die Bildung von Blutzellen bei Embryonen positiv beeinflusst.

Wie wir Vitamin A aufnehmen

Eines vorweg: Wer sich gesund ernährt, führt seinem Körper auf jeden Fall genügend Vitamin A zu. Denn zum einen benötigen wir nur sehr wenig davon, zum anderen ist es in vielen Lebensmitteln enthalten.

Tierische Lebensmittel etwa – wie Milch, Eigelb, Butter, Leberprodukte (besonders vom Rind) und Fisch – weisen besonders viel Vitamin A auf. Außerdem kann unser Körper auch das sogenannte Provitamin A (Beta-Carotin) in Vitamin A umwandeln. Provitamin A wiederum ist vor allem in Karottensaft sowie in rohen und gekochten Karotten enthalten. Auch Aprikosen, einige Melonenarten, Grünkohl, Spinat und Kürbis haben einen hohen Vitamin-A-Gehalt.

Das Provitamin A bietet darüber hinaus noch einen weiteren Vorteil, denn unser Körper wandelt es nur bei Bedarf in Vitamin A um. Das ist nicht ganz unwichtig, weil eine Vitamin-A-Überdosierung schwerwiegende Folgen haben kann.

Vorsicht! Zuviel Vitamin A kann sogar tödlich sein

Verschiedene Untersuchungen belegen, dass zu viel Vitamin A über einen längeren Zeitraum unseren Organismus erheblich schädigt. Mittelfristig kann es zu erhöhtem Hirndruck, Bluthochdruck und Nierenversagen führen. Auch Wucherungen der Knochenhaut und Vergrößerungen von Leber und Milz wurden beobachtet.

Weil heute viele Nahrungsergänzungsmittel, aber auch kosmetischen Cremes Vitamin A enthalten, ist Vorsicht geboten. Eine Studie des Sloan-Kettering Institutes für Krebsforschung in New York warnte jüngst sogar, dass die Verwendung von zu vielen, mit Vitamin A angereicherten Produkten in Summe zum Tod führen könnte.

Darum mein Ratschlag: Ernähren Sie sich gesund. Wenn nicht Ihr Arzt einen Vitamin-A-Mangel feststellt und Ihnen entsprechende Präparate verschreibt, besteht auch keine Notwendigkeit für entsprechende Nahrungsergänzungsmittel.