
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.

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

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