

---

Subject: Vitamine - Dosierungen

Posted by [Pansen](#) on Sat, 21 Jan 2006 17:13:08 GMT

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

---

Hallo!

Vitamine unterscheidet man grob zwischen 2 Gruppen: fett- und wasserlöslich.

Die wasserlöslichen Vitamine der B Gruppe und Vitamin C werden schlicht ausgespült, wenn man zuviel davon isst.

Zuviel nützt nichts, aber schadet auch nicht.

Die Vitamine A,D,E und K sind dagegen fettlöslich, der Körper speichert sie in der Leber. Von diesen Vitaminen kann man daher sehr wohl zu viel kriegen. Überdosen können zu Kopfschmerzen, Übelkeit, Hautveränderungen oder Nierenschäden führen. Studien zeigen, dass die Sterblichkeit steigt, wenn Vitamin E über längere Zeit in größeren Mengen eingenommen wird.

Zu viel Beta Karotin, die Vorstufe von Vitamin A, soll Rauchern ein erhöhtes Krebsrisiko bescheren. Und in den USA sind Menschen gestorben, weil eine Molkerei Vitamin D in zu hoher Konzentration zugesetzt hatte.

(Quelle: Neon/Januar 06)

Lg

---