

---

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

---

Subject: Aw: Vitamin A oder Beta Carotin?

Posted by [hairadise.lost](#) on Fri, 14 Sep 2012 23:26:51 GMT

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

---

Im Körper können (rund) 12 mg Beta-Carotin in 1 mg Vitamin A umgewandelt werden.

Ich habe das so verstanden: wenn der Bedarf an Vitamin A gedeckt ist, wandelt der Körper kein Beta-Carotin mehr in Vitamin A um.

Das würde heißen, dass es durch die Einnahme von Beta-Carotin keine Vitamin-A-Überdosierung geben kann.

Das heißt jedoch noch nicht, dass Beta-Carotin selbst nicht überdosiert werden könnte, da es neben der Eigenschaft, eine Vorstufe zu Vitamin A zu sein, noch weitere Wirkungen hat.

In den 90ern musste ne Beta-Carotin Studie abgebrochen werden, da der Verdacht bestand, dass das Lungenkrebsrisiko von Rauchern erhöht wurde.

Anscheinend soll die Gefahr aber doch nicht so groß sein, allerdings ist der Nutzen fragwürdig, da es bei normaler Ernährung keinen Mangel an Vitamin A gibt.

Ich nehme Beta-Carotin, da ich andere Medikamente nehme, welche die Lichtempfindlichkeit

erhöhen. Vielleicht kann es da ein bisschen entgegenwirken.  
Es könnte aber auch Geldverschwendung sein. Ich nehme aber auch nur die vom dm, da ist nicht so viel Geld verloren...

---

---

Subject: Aw: Vitamin A oder Beta Carotin?  
Posted by [lala](#) on Sat, 15 Sep 2012 07:11:31 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

ah ok

wieviel mg sind denn in deinen DM-Kapseln? ("das gesunde Plus"?)

hatte jetzt erstmal bei medizinfuchs geschaut PZN: 4389503 oder 7115611

wollte mit 15-20 mg starten, dann reduzieren

---

---

Subject: Aw: Vitamin A oder Beta Carotin?  
Posted by [Ninguno](#) on Sat, 15 Sep 2012 08:09:02 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Vitamin A?? Wie wärs mit Leber?

---

---

Subject: Aw: Vitamin A oder Beta Carotin?  
Posted by [pilos](#) on Sat, 15 Sep 2012 09:15:28 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

lala schrieb am Sat, 15 September 2012 10:11ah ok

wieviel mg sind denn in deinen DM-Kapseln? ("das gesunde Plus"?)

14 mg

---