Subject: Vitamin A ungesund?? bzw.HA
Posted by [Foxy](#) on Sat, 12 Aug 2006 15:37:58 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hab öfter schon gelesen das Vitamin A z.b bei Rauchern
zu Krebs führt!
und beim googeln auch einiges gefunden wo Vitamin A zu HA führt!

Schlucke täglich 1xtäglich von Lidl da sind 800ugRE enthalten
100% Tagesbedarf!

Ist das viel? ist das schädlich?
bin außerdem leider noch Raucher:-)

Foxy

Subject: Re: Vitamin A ungesund?? bzw.HA
Posted by [Smoky](#) on Sat, 12 Aug 2006 15:46:40 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

100% ist nicht schlimm und außerdem ist Vitamin A auch gut. Im Gegenteil zu wenig Vitamin A
kann sogar zu Haarausfall führen!!

Hypovitaminose

Bei Mangel an Vitamin A kommt es zu erhöhter Infektionsanfälligkeit, Trockenheit der Haut,
Haarausfall, Nachtblindheit, verringerter Sehschärfe, erhöhter Lichtempfindlichkeit sowie
Wachstumsstörungen, z. B. Störungen des Knochenwachstums im Kindesalter

Vitamin A ist wichtig für das Wachstum, Funktion und Aufbau von Haut und Schleimhäuten
sowie für den Sehvorgang, da es Baustein des Sehfärbstoffes ist.
Der Tagesbedarf eines Erwachsenen an Vitamin A beträgt 0,8 bis 1,0 mg

Subject: Re: Vitamin A ungesund?? bzw.HA
Posted by [Foxy](#) on Sat, 12 Aug 2006 15:51:38 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Und zuviel Vitamin A?
z.b 2 dieser Tabletten? Morgens und Abends?
außerdem was man normalerweise so zu sich nimmt?(über Nahrung)

und Rauchen???

@Smoky

Ja das hab ich auch alles gelesen allerdings auch das glatte Gegenteil!

Foxi

Subject: Re: Vitamin A ungesund?? bzw.HA
Posted by [Smoky](#) on Sat, 12 Aug 2006 16:39:57 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ja wenn man zuviel Vitamin A zu sich nimmt, aber was heisst zuviel... Ohne kann man nicht und mit kann man auch nicht, irgendwo hab ic h das schon mal gehört...DHT