



VITAMIN A

800 µg GPH Kapseln

Hinweise:

Glutenfrei. Lactosefrei. Hefefrei.

Verzehrempfehlung:

Erwachsene: 1 x 1 Kapsel täglich mit Flüssigkeit einnehmen.

1 Kapsel enthält 800 µg Vitamin A (100 % NRV*).

*NRV = Prozent der empfohlenen Tagesdosis.

Produktbeschreibung:

Vitamin A gehört zu den fettlöslichen Vitaminen. Vitamine haben vielfältige Aufgaben in unserem Körper und müssen durch eine ausgewogene Ernährung zugeführt werden. Vitamine sind für Gesundheit, Wachstum und verschiedene Stoffwechselforgänge unentbehrlich.

In folgenden Nahrungsmitteln ist besonders viel Vitamin A enthalten: Leber, Eigelb, Lebertran, Milch und Milchprodukte. Vitamin A und seine Vorstufe finden sich auch in Gemüse (Spinat, Broccoli, Karotten, Bohnen, Mais). Vitamin A kann zu einem geringen Teil auch aus Beta-Carotin gebildet werden, das in verschiedenen Pflanzen vorkommt. Das Vitamin A in tierischen Lebensmitteln nennt man Retinol.

Vitamin A spielt beim Sehvorgang eine wichtige Rolle, denn es ist an der Bildung des Sehpurpurs beteiligt, der das Sehen bei schwachem Licht überhaupt ermöglicht. Wenn keine ausreichende Vitamin A-Reserve vorhanden ist, kann es bei Dämmerung oder Dunkelheit zu einer Sehschwäche kommen.

Vitamin A ist zusätzlich bedeutsam für die normale Beschaffenheit und Funktion der Haut und Schleimhaut, der Haare und Fingernägel.

Ein Mangel an Vitamin A führt zu einer Herabsetzung der Sehleistungsfähigkeit, erhöhter Lichtempfindlichkeit, vermindertem Dämmerungssehen, zunehmender Nachtblindheit; Austrocknung und damit Veränderung der Augenhornhaut und der Augenbindehaut können die Folgen sein.

Eine Nahrungsergänzung mit Vitamin A ist sinnvoll bei zu geringer Vitamin A-Aufnahme mit Nahrungsmitteln (z.B. Vegetarier), bei Belastung der Augen durch z.B. viel Bildschirmarbeit oder häufiges nächtliches Autofahren, in Schwangerschaft und Stillzeit und bei manchen Hauterkrankungen.

Inhaltsstoffe:

Füllstoff: Mannit (Kann bei übermäßigem Verzehr abführend wirken!); Kapselhülle: Gelatine; Farbstoff in der Kapselhülle: Titandioxid; Retinolacetat Pulver (1 %) (Sucrose, Gelatine, Retinylacetate, modifizierte Stärke, t-Butylglydroxytoluene, Natriumaluminiumsilikat)

Referenzen:

Health Claims Verordnung; VO (EU) Nr. 432/2012 der Kommission

Lothar Burgerstein. (2007). Handbuch Nährstoffe: Vorbeugen und heilen durch ausgewogene Ernährung. Karl F. Haug Fachbuchverlag, S.86-95