Vitamin E

Beschreibung

Unter dem Begriff Vitamin E wird eine Gruppe fettlöslicher, chemisch sehr ähnlicher Verbindungen zusammengefasst. Ähnlich wie beim Vitamin A wird der Gehalt eines Lebensmittels an diesen verschiedenen Verbindungen umgerechnet auf die wirksamste Form des Vitamin E, das alpha-Tocopherol. Der in Nährwerttabellen angegebene Vitamin-E-Gehalt wird daher in »Tocopherol-Äquivalent« ausgedrückt.

Die genauen Funktionen des Vitamin E sind noch immer nicht ganz geklärt. Vermutlich besteht die wesentliche Aufgabe darin, Fette, andere Vitamine und Wirkstoffe vor einer Zerstörung durch sogenannte freie Radikale zu schützen. Freie Radikale sind äußerst aggressive Sauerstoffverbindungen, die den Körper schädigen können. Sie gelangen aus der Umwelt (über die Atemluft oder über die Nahrung) in den Körper. Aber auch im Organismus selbst entstehen laufend freie Radikale als Nebenprodukte des normalen Stoffwechsels.

In Anbetracht der Tatsache, dass Umweltbelastungen, Stress und damit freie Radikale den Menschen heute in verstärktem Maße belasten, wird häufig zu einer Aufnahme von Vitamin E geraten, die ein Mehrfaches der empfohlenen Zufuhr beträgt. So soll Vitamin E rheumatische Schmerzen lindern und die Haut angeblich vor Alterungsprozessen bewahren. Aufgrund seiner Schutzwirkung vor freien Radikalen wird ihm auch ein gewisser Schutz vor bestimmten Krebsarten zugeschrieben. Zum Thema Überdosierungen ist bisher kaum etwas bekannt. Hohe Dosen von Vitamin E sollten jedoch nur unter ärztlicher Kontrolle aufgenommen werden.

Da auch ungesättigte Fettsäuren in Lebensmitteln durch freie Radikale zerstört (oxidiert) werden können, werden insbesondere Pflanzenöle heute oft mit Vitamin E angereichert.

Mit der empfohlenen Vitamin-E-Zufuhr von 12 mg Tocopherol-Äquivalent pro Tag ist der Grundbedarf an Vitamin E gedeckt. Unter normalen Ernährungsbedingungen tritt ein Mangel an Vitamin E beim Erwachsenen nicht auf.

© 2026 coquina.de