

Vitamin A - Mehr als nur das Augenvitamin (1/2)

Vitamin A hat, genau wie andere Vitamine auch, sehr viele Aufgaben im Körper. Eines der ersten Symptome bei unzureichender Vitamin-A-Zufuhr ist die verschlechterte Sehkraft im Dunkeln. Denn Vitamin A hilft unseren Augen, sich von hellem Licht auf Dunkelheit umzustellen und erhält damit die nächtliche Sehfähigkeit. Doch das fettlösliche Vitamin ist auch für andere Prozesse im Körper unentbehrlich.

In welchen Lebensmitteln kommt Vitamin A vor?

Karotten sind eine sehr gute Quelle für Vitamin A. Diese Behauptung hört man ja oft – aber stimmt sie auch? Die Ärztin Kate Rhéaume-Bleue aus Kanada schreibt in ihrem Buch „Vitamin K2 und das Calcium-Paradoxon“ in einem Kapitel über Vitamin A, dass Karotten überhaupt kein Vitamin A enthalten. In Obst und Gemüse ist lediglich die Vorstufe, das Beta-Carotin enthalten. Man benötigt nach neueren Erkenntnissen **36 Moleküle Beta-Carotin, um daraus ein Molekül Vitamin A zu gewinnen**. Bei rund 50 Prozent der Bevölkerung funktioniert diese Umwandlung leider gar nicht oder nur stark eingeschränkt. So ist Vitamin-A-Mangel weiter verbreitet, als gedacht. Vitamin A ist einer der wichtigsten, leider auch am schlechtesten verstandenen Mikronährstoffe. Immer wieder wird behauptet, dass hohe Dosierungen toxisch seien und wir über die Nahrung genug von diesem Vitamin zu uns nehmen. Von wegen! Doch der Reihe nach.

Vitamin A bewahrt die Sehkraft



Vitamin A hat mehrere gesundheitliche Vorteile. Der bekannteste ist, dass es **für gesundes Sehen wichtig** ist. Schon die alten Ägypter wussten, dass der Verzehr von Leber Menschen mit Nachtblindheit ihre Sehkraft zurückgibt.

Der wissenschaftliche Name von Vitamin A ist Retinol, weil es in der Retina (Netzhaut) des Auges vorhanden ist. Erste Anzeichen für einen Mangel an diesem Nährstoff ist die mangelnde Fähigkeit, bei schwachem Licht zu sehen. Vitamin A übernimmt hier eine sehr komplexe Funktion. „Der Körper verwandelt das Retinol aus der Nahrung in eine Retinal genannte Form von Vitamin A. Retinal bindet sich dann an

Opsin, ein Protein in der Retina, um das lichtempfindliche Pigment Rhodopsin zu erzeugen, das auch als ‚Sehpurpur‘ bezeichnet wird“, erklärt die kanadische Ärztin Rhéaume-Bleue. Rhodopsin wiederum befindet sich in dem Teil des Auges, das für das Sehen bei schlechten Lichtverhältnissen zuständig ist. Wird das Sehpigment dem Licht ausgesetzt, zerbricht es und sendet Energiesignale aus, die das Gehirn als Bild interpretiert. **Schwerer Vitamin-A-Mangel kann sogar selbst bei Tageslicht zu Blindheit führen.**

Bei altersbedingter Makuladegeneration schwindet die Sehkraft der Netzhautmitte, die für scharfes Sehen im Zentrum des Gesichtsfelds zuständig ist. Bei Fortschreiten der Krankheit können Gegenstände nur noch verschwommen wahrgenommen werden. Vitamin A gehört zu den Vitalstoffen, die das Fortschreiten der Makuladegeneration verlangsamen kann. Auch Radikalfänger wie die Vitamine C und E, Zink, Selen, Astaxanthin, Lutein und Zeaxanthin sind hier wichtig. Bei nachlassender Sehfähigkeit ist es ein Versuch wert, die Nahrung mit Vitamin A zu ergänzen. Rund 4000 I.E. (Internationale Einheiten) pro Tag ist das, was offiziell

empfohlen wird. Vitalstoffexperten tendieren dazu, anfangs auch höher zu dosieren. Bis zu 10.000 I.E. pro Tag gelten als sicher.

Vitamin A - Wichtigkeit für die Haut und die Schleimhäute

Retinol ist auch für die Gesundheit der Gewebe, die unseren Körper innen auskleiden und außen umgeben, enorm wichtig. Die Haut gehört zu den weiteren Organen, die auf einen Vitamin-A-Mangel weisen kann. Das Epithel ist das zarte, hautähnliche Gewebe, das viele Körperteile auskleidet: Mund, Nase, Hals, Augen, Magen, Darm, Blase, Harnwege und viele andere Organe. Diese Zellen bilden einen wichtigen Schutzwall gegen eindringende Mikroorganismen. Ohne Retinol in ausreichender Menge werden die Struktur und die Funktion dieser Gewebe geschädigt. Sprich, **Vitamin A trägt zu einer gesunden Haut und Schleimhaut bei**. Gesunde Schleimhäute sind als Barriere wichtig, um pathogene Keime wie Viren, und Bakterien vor dem Eindringen in den Körper zu schützen. Das ist natürlich in der jetzigen Zeit besonders wichtig. Vitalstoffexperten wie der Apotheker Uwe Gröber empfehlen explizit Vitamin A nebst Vitamin D, Zink und Selen als Schutz vor Corona.



Die Darmschleimhaut ist bei sehr vielen Menschen nicht intakt. Immer häufiger wird von Ärzten die Diagnose „Leaky-gut-Syndrom“ gestellt. Das bedeutet die Darmschleimhaut ist löchrig. Hier ist Vitamin A nebst Zink und der Aminosäure L-Glutamin die wichtigste Maßnahme zur Regeneration.

Noch eine wichtige Information – vor allem für Teenager: Das fettlösliche **Vitamin A kann**, weil es für die gesunde Haut essentiell ist, auch **bei Akne helfen**.

Gesunde Knochen und Zähne dank Vitamin A



„Wir benötigen Vitamin A unser ganzes Leben lang für die **normale Entwicklung unseres Skeletts**, sein Wachstum und seine Erhaltung“, erklärt Rhéaume-Bleue in ihrem Buch über K2, welches auch ausführlich die Bedeutung von Retinol beschreibt. Der Grund dafür ist: Retinol steigert die Zahl und Aktivität der Osteoklasten, die Knochengewebe abbauen. Das klingt zwar negativ, tatsächlich ist es aber für den ständigen Prozess der Erhaltung des Skeletts erforderlich. Dabei wird nämlich altes oder defektes Knochengewebe entfernt, sodass neues, gesundes Gewebe nachwachsen kann. Dieser Prozess ist vor allem für die Heilung von Brüchen und die Aufrechterhaltung der Knochendichte wichtig. Zudem regt Vitamin A die knochenbildenden Zellen dazu an, Proteine abzusondern, die für die Mineralisierung der Knochen erforderlich sind.

Vitamin A vor und während der Schwangerschaft

Retinol ist bei Männern und Frauen für die Fortpflanzungsfunktion unentbehrlich. Bei den Männern spielt es eine **Schlüsselrolle bei der Spermproduktion**. Bei den Frauen ist es für die Produktion von Östrogen, Progesteron und einer Reihe anderer Hormone erforderlich, die in unmittelbarem Zusammenhang mit der Fortpflanzung stehen.

Retinol ist auch für die gesunde Entwicklung fast aller Teile des wachsenden Fötus verantwortlich: vom zentralen Nervensystem über die Lungen bis zu den Gliedmaßen. **Vitamin-A-Mangel** kann **schwerwiegende gesundheitliche Folgen für das Baby** haben. Umgekehrt kann sich eine Überdosis an Vitamin A auch negativ auf das heranwachsende Kind auswirken. Besonders in den ersten drei Monaten einer Schwangerschaft sollte die tägliche Vitamin-A-Zufuhr 10.000 IE nicht überschreiten, da es sonst zu Komplikationen kommen kann. Die Retinol-Einnahme während Schwangerschaft und Stillzeit sollte daher stets mit dem Arzt besprochen werden.



Im nächsten Artikel erfahren Sie, **warum Vitamin A für unser Immunsystem so wichtig ist**. Zudem erfahren Sie mehr darüber, warum Beta-Carotin in den meisten Fällen nicht ausreicht, um den Vitamin-A-Bedarf zu decken.