

# Vitamin E - Beschützer unserer Zellen

Vitamin E ist ein Sammelbegriff für fettlösliche Substanzen, welche im Körper viele wichtige Funktionen übernehmen. Dementsprechend kann auch ein Mangel gravierende Auswirkungen haben. Wie Sie diesen vermeiden und welche Konsequenzen ein Vitamin-E-Mangel haben kann, erfahren Sie hier.

## Kampf den freien Radikalen

Grundsätzlich zählt Vitamin E zu den Antioxidantien, die es in verschiedenen Formen gibt. Antioxidantien machen freie Radikale im Körper unschädlich - also destruktive Stoffe, welche beispielsweise durch Rauchen, Stress oder zu viel direkte Sonne entstehen können. Diese greifen unsere Zellen an und schwächen das Immunsystem. Durch das Bekämpfen der freien Radikale kann Vitamin E das Risiko für Krankheiten wie Krebs, Grauer Star und Herz-Kreislauf-Erkrankungen senken. Zusätzlich wird dem Vitamin nachgesagt, dass es die Alterung der Haut verlangsamen kann und das Immunsystem stärkt.

## So decken Sie Ihren Vitamin-E-Bedarf

Vitamin E kann relativ einfach in die Ernährung integriert werden, weil es in vielen Nahrungsmitteln des täglichen Lebens vorkommt. Vor allem pflanzliche Lebensmittel sind Vitamin-E-Lieferanten - wie beispielsweise Weizenkeimöl, Rapsöl, Haselnüsse, Olivenöl, Paprika und Hühnereier. Um das Vitamin leichter aufnehmen zu können, empfiehlt es sich gleichzeitig etwas Fett zu sich zu nehmen. Beachten sollten Sie außerdem, dass knapp die Hälfte des Vitamin-E-Gehalts durch das Kochen verloren geht. Einfacher ist es demnach den Bedarf über Rohkost zu decken. In der Regel gilt jedoch, wer sich ausgewogen ernährt, der braucht auch keine Befürchtungen haben, dass es zu einem Mangel kommt.

## Konsequenzen eines Mangels

Wie bereits erwähnt, tritt ein Mangel an Vitamin E extrem selten auf. Betroffen sind meist nur Personen, welche sich jahrelang sehr einseitig ernährt haben, zum Beispiel bei sehr fettreduzierten Diäten über einen langen Zeitraum oder Menschen, die an chronischen Erkrankungen wie etwa einer Bauchspeicheldrüsenentzündung leiden.

Sollten Sie langfristig unter folgenden Symptomen leiden, kann es Sinn machen einen Arzt aufzusuchen, um einen Mangel auszuschließen: unwillkürliches Zittern, Muskelschwäche, Sehstörungen, Verdauungsprobleme, geschwächtes Abwehrsystem und Konzentrationsschwierigkeiten.

## Nie ohne mein Team

Die empfohlene Tagesdosis beträgt laut der Österreichischen Gesellschaft für Ernährung für Frauen zwischen 15-65 Jahren 12 mg und für Männer 13-15 mg. Einen erhöhten Bedarf haben Raucher, Sportler, stillende Frauen und Personen, welche an Herzerkrankungen oder einem schwachen Abwehrsystem leiden.

Zu beachten: Vitamin E in Kapselform ist nicht empfehlenswert, da es nur im Zusammenspiel mit zahlreichen anderen Stoffen wie zum Beispiel Vitamin C, Glutathion oder Q10 optimal wirken kann.

Ohne sein „Team“ funktioniert Vitamin E also nicht wie es soll. Außerdem sind die Wechselwirkungen noch nicht voll erforscht, weshalb nicht sicher ist, welche Stoffe für die richtige Wirkungsweise noch vorhanden sein müssen.

Wenn Sie trotzdem auf Nahrungsergänzungsmittel zurückgreifen, sollten Sie sich genau an die Dosierungsvorgaben halten und in Absprache mit einem Arzt stehen. Ansonsten kann es zu einer Überdosierung kommen, welche zu Müdigkeit, Übelkeit, Kopfschmerzen, Verdauungsbeschwerden und einem erhöhten Blutungsrisiko kommen. Besonders Menschen mit Blutgerinnungsstörungen oder Personen, welche blutverdünnende Medikamente nehmen, müssen hier besonders vorsichtig sein.

## **Tipp: abwechslungsreiche Ernährung**

Vitamin E spielt eine entscheidende Rolle für unseren Körper. Wer sich aber ausgewogen ernährt, ist auf der sicheren Seite, denn Vitamin E ist in vielen Nahrungsmitteln des täglichen Lebens enthalten. Vitaminpräparate sind daher in den seltensten Fällen nötig und sollten nur in Abstimmung mit einem Arzt eingenommen werden.