

Vitamin-E - Wissenswertes und Graphik

- **Vitamin-E Tocopherole (alle)**
- **Vitamin-E alpha Tocopherol**
- **Vitamin-E gamma Tocopherol**

Version: 3. September 2020

Quelle: Grosser Souci Fachmann Kraut, neu erschienen
Mehr als 800 Lebensmittel mit etwa 300 Inhaltsstoffen
ISBN: 9 783804 750388

Weitere Quellen: Deutsche Nahrungsmitteltabellen
Schweizerische Nahrungsmitteltabelle
Firmenangaben, Coop, Migros, etc.

Vitamin-E Tocopherole (alle)

Vitamin-E (Tocopherol)	Hauptvorkommen	Mangelercheinung	Hauptbedeutung
<p>Vitamin-E = Gemisch von 8 verschiedenen Vitamin-E Arten</p> <p>Vitamin E ist der Oberbegriff für die vier Tocopherole alpha-, beta-, gamma-, delta-Tocopherol und die vier Tocotrienole alpha-, beta-, gamma-, delta-Tocotrienol. (Wikipedia)</p>	<p>Weizenkeimöl Sonnenblumenkerne Rapsöl Getreide Keimlinge</p>	<p>Blut-Armut infolge Zellwand Schwäche der roten Blutkörperchen, Nerven Degeneration, Schwächung der Skelett Muskulatur und der glatten Muskulatur (Darm, Gefäße) sowie der Geschlechtsorgane, Anfälligkeit für chronische Entzündung (Rheuma, Arthritis, Colitis, MS, Katarakt-Star) und Krebs. Periphere Neuropathie (Nerven Schädigungen) und Ataxie (Gang Störungen).</p>	<p>Antioxidative Wirkung, stabilisiert Zellwände und ungesättigte Fett Säuren (schützt Cholesterin vor Oxidation), schützt vor Thrombose, hemmt Entzündung (Rheuma, MS, Colitis etc.), enge Beziehung zu Vitamin-C + Selen.</p>
Erhöhte Gefahr von Mangelzuständen			
<p>Ernährung reich an ungesättigten Fettsäuren und Weissmehl Produkten, Selen Mangel, Fett-Aufnahmestörung im Darm (chronische Darm Entzündung), chronische Entzündungen, Neugeborene, Leistungssport, Umwelt Toxine in Wasser und Luft. Vitamin-E Mangel bei genetischen Defekten, z.B. alpha-Lipoproteinämie.</p>			
Bemerkungen			
<p>Vitamin-E kann nur von Pflanzen synthetisiert werden. Tiere und Menschen nehmen es mit der Nahrung auf. Vitamin-E ist keine einzelne Substanz, insgesamt gibt es acht verschiedene Formen. Sie haben teils ähnliche, teils unterschiedliche (chemische und biologische) Wirkungen. Zur Nahrungsergänzung wird hauptsächlich alpha-Tocopherol verwendet.</p> <p>Achtung: Vitamin-E alpha verdrängt Vitamin-E gamma aus seinen Bindungen. Vitamin-E Substitution deswegen nur in Form natürlicher Gemische (St.Galler Rapsöl, GranuVital <i>Chronische Entzündung</i> ua.)</p>			

Vitamin-E alpha Tocopherol

Vitamin-E alpha	Hauptvorkommen	Manglerscheinung	Hauptbedeutung
	<p>Siehe Vitamin-E. Vitamin-E alpha-Tocopherol kommt vorwiegend in Pflanzen vor und ist um ca. 1/3 wirksamer als die synthetisch hergestellte Form. Die Bioverfügbarkeit (Aufnahme aus dem Darm) des natürlichen Vitamin- E ist sogar doppelt so hoch.</p>	<p>Siehe Vitamin-E</p>	<p>Alpha-Tocopherole schützen den Körper vor zellschädlichen Sauerstoff-Radikalen (antioxidative Wirkung). Andere Verbindungen dieser Gruppe sind nicht so stark biologisch aktiv wie α-Tocopherol. Bedeutsam in der Alzheimer-Prophylaxe und Diabetes mellitus Therapie.</p>
Bemerkung			
<p>Vitamin-E kann nur von Pflanzen synthetisiert werden. Tiere und Menschen nehmen es mit der Nahrung auf. Vitamin-E ist keine einzelne Substanz, insgesamt gibt es acht verschiedene Formen. Sie haben teils ähnliche, teils unterschiedliche (chemische und biologische) Wirkungen. Zur Nahrungsergänzung wird hauptsächlich Vitamin-E alpha Tocopherol verwendet.</p> <p>Alpha-Tocopherole schützen den Körper vor zellschädlichen Sauerstoffradikalen (antioxidative Wirkung), stabilisieren Zellwände und ungesättigte Fettsäuren (schützt Cholesterin vor Oxydation), schützt vor Thrombose, hemmt Entzündung (Rheuma, MS, Colitis etc.). Enge Beziehung zu anderen Mikronährstoffen: Vitamin C, Selen und Coenzym Q10 regenerieren Vitamin-E.</p> <p>Von dem mit der Nahrung aufgenommenen Vitamin-E werden etwa 30 % im Dünndarm resorbiert, der Rest wird ausgeschieden.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Zink-Mangel senkt Vitamin-E-Spiegel im Blut • Selen Mangel erhöht den Bedarf an Vitamin-E • Erhöhte Zufuhr von mehrfach ungesättigten Fettsäuren erhöht den Bedarf an Vitamin-E 			

Vitamin-E-alpha	Erniedrigt
	<p>Eine Vitamin-E Hypovitaminose kann sich äussern in Blut-Armut infolge Zellwand Schwäche der roten Blutkörperchen, Nerven Degeneration, Schwächung der Skelett Muskulatur und der glatten Muskulatur (Darm, Gefässe) sowie der Geschlechtsorgane, Anfälligkeit für chronische Entzündung (Rheuma, Arthritis, Colitis, MS, Katarakt-Star) und Krebs, periphere Neuropathie (Nerven Schädigungen) und Ataxie (Gang-Störungen).</p> <p>Ein Vitamin-E Mangel wird begünstigt durch eine Ernährung reich an ungesättigten Fettsäuren (erhöhen den Vitamin-E Bedarf), Weissmehl Produkten, Selen-Mangel, Zink-Mangel, Mangel an Coenzym Q10, Fett-Aufnahmestörung im Darm (chronische Darm Entzündung), chronische Entzündungen, Neugeborene, Leistungssport, Umwelt Toxine in Wasser und Luft. Vitamin-E Mangel bei genetischen Defekten, z.B. alpha-Lipoproteinämie.</p> <p>Bedeutsam auch in der Alzheimer-Prophylaxe und Diabetes mellitus Therapie.</p>
	<p>Therapeutische Überlegungen</p>
	<p>Vitamin-E kommt in besonders grossen Mengen in Pflanzenölen, besonders Keim-Ölen vor. Gute Lieferanten sind Weizenkeim- und Maiskeimöl, Sonnenblumen- und Rapsöl. In diesen Ölen schützt es die empfindlichen Fettsäuren vor Sauerstoffbedingten Schädigungen. Dabei wird ein Teil des Vitamins <i>verbraucht</i> und steht dem menschlichen Organismus nicht mehr zur Verfügung. Nennenswerte Mengen an Vitamin-E enthalten auch Eier, Haselnüsse, Vollkorn-Getreide und besonders Weizenkeime. In tierischen Lebensmitteln ist der Gehalt relativ niedrig und abhängig von der Fütterung der Tiere.</p>

Vitamin-E-alpha	Erhöht
	Nebenwirkungen zu hoher Dosen an Vitamin-E sind unspezifisch wie z.B.: Übelkeit, Erbrechen, Kopf Schmerzen, Muskel Schwäche, Erschöpfungszustände. Der Cholesterin Spiegel kann ansteigen. Ausserdem kann es zu Störungen der Blut Gerinnung und verstärkter Blutungs-Neigung kommen, insbesondere, wenn gleichzeitig Acetylsalicylsäure (Aspirin®) eingenommen wird, welches eine ähnliche Wirkung auf die Blut Gerinnung hat.
	Therapeutische Überlegungen
<p>Meiden von Medikamenten und Nahrungsmitteln mit einem hohen Anteil an Vitamin-E alpha.</p> <p>Achtung: <i>Die Einnahme von alpha-Tocopherol senkt die gamma-Tocopherol Spiegel im Blut! Gamma-Tocopherol kann in unserem Körper in alpha-Tocopherol umgewandelt werden. Alpha-Tocopherol (die käuflichen Vitamin-E Produkte) verdrängen Vitamin-E gamma bereits nach 2 Tagen und dies für Monate aus der Zellbindung.</i></p> <p>Beispiel (häufig anzutreffen) Labor BioCheck / Fettsäuren Status:</p> <p>Vitamin-E weit über Norm (Vitamin-E alpha Substitution!) = Vitamin-E gamma Werte sehr tief.</p> <p>Und noch etwas, das man wissen muss: Die Abbau Produkte von Vitamin-E sind toxisch und müssen wieder zu Vitamin-E regeneriert werden mit Vitamin-C im Verein mit Coenzym Q10. Dabei wird aber Vitamin-C toxisch und muss seinerseits regeneriert werden mit Selen, Kupfer und Zink. Nach oben gibt es weitere Stufen (15 insgesamt), auf welcher je mehr nach oben je mehr Stoffe ins Spiel kommen, die sich gegenseitig helfen.</p> <p>Dieses System nenne ich „Erde, in welcher die Wurzeln des Baumes ihre Nahrung und Kraft holen“!</p> <p>Wurzel = Darm und Baum = Körper!</p>	

Vitamin-E alpha Tocopherol - Zusammenfassung

hoch	<p>-hohe Dosen von Vitamin-E-alpha (z.B. Vitamin-E Supplemente) führen zu einem Verlust an Vitamin E-gamma in den Zellen -die Abbau Produkte von Vitamin-E sind giftig</p>
tief	<p>-gesundheitsschädigende Wirkungen sind möglich -Blut Armut infolge Zellwand Schwäche der roten Blutkörperchen -Nerven Degeneration -Schwächung der Skelett Muskulatur und der glatten Muskulatur (Darm, Gefäße) -Schwächung der Geschlechtsorgane -Anfälligkeit für chronische Entzündung (Rheuma, Arthritis, Colitis, MS, Katarakt-Star) und Krebs -erhöhtes Risiko für Entzündungen -erhöhtes Risiko für die Oxidation von fetten (Oxidation = rosten!) -verminderte Senkung von Cholesterin -Beeinträchtigung des Immunsystems</p>
Vorkommen	<p>Vitamin-E kommt in besonders grossen Mengen in Pflanzenölen, besonders Keimölen vor. Gute Lieferanten sind Weizenkeim- und Maiskeimöl, Sonnenblumen- und Rapsöl. In diesen Ölen schützt es die empfindlichen Fettsäuren vor sauerstoffbedingten Schädigungen. Nennenswerte Mengen an Vitamin-E enthalten auch Eier, Haselnüsse, Vollkorngetreide und besonders Weizenkeime. In tierischen Lebensmitteln ist der Gehalt relativ niedrig und abhängig von der Fütterung der Tiere.</p>
Bemerkung	<p>Hohe Dosen von Vitamin-E-alpha (z.B. Vitamin-E Supplemente) führen zu einem Verlust an Vitamin E-gamma in den Zellen. Hohe Werte können trotz Sistieren einer Vitamin-E Einnahme über viele Monate erhöht bleiben. Die Senkung kann mit natürlichen Vitamin-E Gemischen wie sie in der Natur vorkommen beschleunigt werden. <u>Rapsöl enthält reich natürliche Vitamin-E Gemische und weist obendrauf das beste Omega-6 zu Omega-3 Verhältnis auf.</u></p> <p>Die Abbau Produkte von Vitamin-E sind „giftig“ und müssen mit Vitamin-C, im Verein mit Coenzym-Q₁₀, entgiftet beziehungsweise regeneriert werden. Diesem Umstand ist insbesondere bei hohen Vitamin-E alpha Werten vermehrt Augenmerk zu schenken. Coenzym-Q₁₀ 30 mg (Vesisorb): 1x1 Tbl. täglich genügt zur Entgiftung des Vitamin-E. Eine ev. Vitamin-E Einnahme ist zu sistieren.</p> <p>Bedeutung</p> <ul style="list-style-type: none"> • Verhindert als Antioxidanz die Oxidation von Fetten, insbesondere das LDL-Cholesterol, und schützt die Zellen vor <i>Freien Radikalen</i> • Stabilisiert die Zellwände und hemmt Entzündungen (Rheuma, MS, Colitis etc.) • Vermindert die Verklumpung der Blutplättchen und schützt so vor Thrombosen • Verbessert die Glukose Toleranz und die Insulin Sensitivität bei Diabetikern • Reguliert den Wasser Haushalt in der Wand (natürlicher Befeuchter) • Fördert die Gesundheit der von Haut, Haaren und Nägeln • Schützt die Haut vor UV-Licht • Bedeutsam auch in der Alzheimer-Prophylaxe und Diabetes mellitus Therapie • Enge Beziehung zu anderen Mikronährstoffen: Vitamin-C, Selen und Coenzym-Q₁₀ regenerieren Vitamin-E

	<p>Vitamin-E Mangel</p> <p>Ein Vitamin-E Mangel wird begünstigt durch eine Ernährung reich an ungesättigten Fettsäuren (erhöhen den Vitamin-E Bedarf), Weissmehl Produkten, Selen Mangel, Zink Mangel, Mangel an Coenzym-Q₁₀, Fett Aufnahme Störung im Darm (chronische Darm Entzündung), chronische Entzündungen, Neugeborene, Leistungssport, Umwelt Toxine in Wasser und Luft. Vitamin-E Mangel bei genetischen Defekten, z.B. alpha-Lipoproteinämie.</p> <p>Eine Vitamin-E Hypovitaminose kann sich äussern in Blutarmut infolge Zellwand Schwäche der roten Blutkörperchen, Nerven Degeneration, Schwächung der Skelett Muskulatur und der glatten Muskulatur (Darm, Gefässe) sowie der Geschlechtsorgane, Anfälligkeit für chronische Entzündung (Rheuma, Arthritis, Colitis, MS, Katarakt-Star) und Krebs, periphere Neuropathie (Nerven Schädigungen) und Ataxie (Gang Störungen).</p> <p>Erhöhung: Nüsse Rapsöl: <i>St. Galler Rapsöl und St. Galler Mayonnaise</i></p>
--	---

Vitamin-E gamma	Hauptvorkommen	Mangelercheinung	Hauptbedeutung
	<u>Maiskeimöl</u> , Sojabohnenöl, <u>Rapsöl</u> Baumnüsse (Walnüsse), Sesamöl, Sojabohnen, Pekan-Nüsse.	Mangel begünstigt möglicherweise Prostata Krebs und Herz-Kreislauf Erkrankungen	Wie Vitamin-E alpha, antioxidativ und antientzündlich, <i>aber zusätzliche Wirkung auf Prostatakrebs Zellen</i>
	Erhöhte Gefahr von Mangelzuständen		
	Zu hohe und zu lange Vitamin-E alpha Einnahme.		
	Bemerkung		
<p>In letzter Zeit werden zunehmend auch von anderen Vitamin-E-Formen gesundheitliche Wirkungen bekannt. Das gilt besonders für gamma-Tocopherol. Es wirkt, wie andere Vitamin-E-Formen auch, antioxidativ und antientzündlich. Schon frühere Studien zeigten, dass hohe Mengen gamma-Tocopherol auch das Risiko für Prostata Krebs verringern konnten. Neue Studien bestätigen nun die interessanten Funktionen von gamma-Tocopherol, die andere Vitamin-E-Formen nicht haben.</p> <p><i>In einer experimentellen Studie konnte gamma-Tocopherol menschliche Prostata-Krebs Zellen verringern und liess dabei die gesunden Zellen völlig intakt. Wurde die Menge erhöht, verringerte sich das Wachstum der Krebszellen, während sich die gesunden Zellen weiter normal entwickelten.</i></p> <p>Ein Mangel an gamma-Tocopherol verringert gewisse spezifische Schutzmechanismen und begünstigt einen oxidativen Stress-Zustand. Studien zeigen, dass die Wirkung von gamma-Tocopherol bezüglich Prophylaxe von Herz- und Krebserkrankungen dem alpha-Tocopherol überlegen ist.</p> <p><i>Die Einnahme von alpha-Tocopherol senkt die gamma-Tocopherol Spiegel! Gamma-Tocopherol kann in unserem Körper in alpha-Tocopherol umgewandelt werden.</i></p> <p><i>Im Körper der Nordamerikaner findet man viel höhere gamma-Tocopherol Werte im Vergleich zu uns Europäern. Der Grund liegt im viel höheren Konsum von Maiskeimöl und Sojabohnenöl.</i></p>			

Vitamin-E gamma Tocopherol - Zusammenfassung

hoch -die Abbau Produkte von Vitamin-E sind giftig

tief -siehe oben unter Vitamin-E alpha
-ein Mangel begünstigt Prostatakrebs und Herz-Kreislauf Erkrankungen

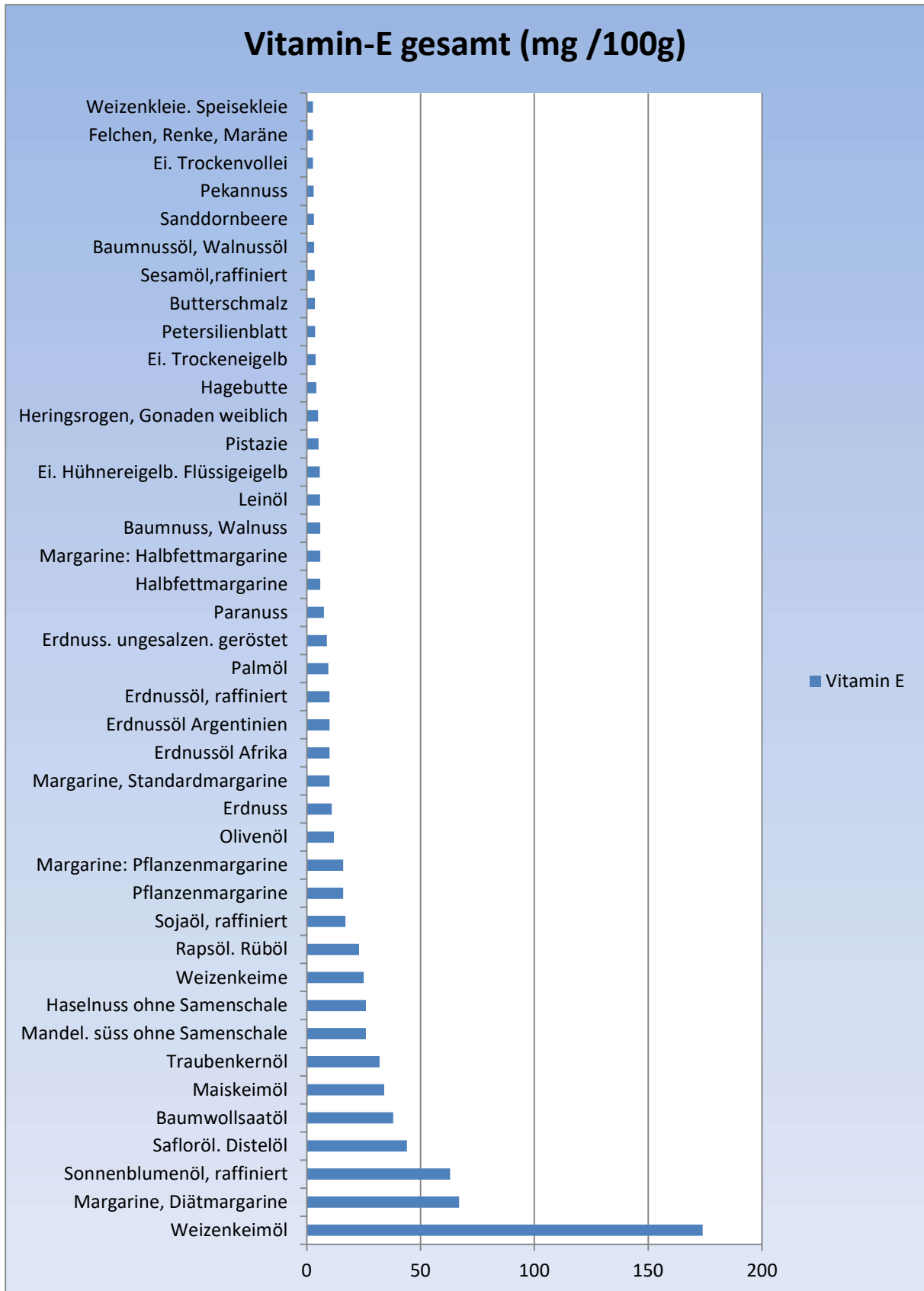
Vorkommen Nüsse, insbesondere Pekan Nuss, Para Nuss und Cashew Nuss
Rapsöl: *St. Galler Rapsöl und St.Galler Mayonnaise*

Bemerkung In letzter Zeit werden zunehmend auch von anderen Vitamin-E-Formen gesundheitliche Wirkungen bekannt. Das gilt besonders für **gamma-Tocopherol**. Es wirkt, wie andere Vitamin-E Formen auch, antioxidativ und antientzündlich. Letztere Wirkung ist ausgeprägt.

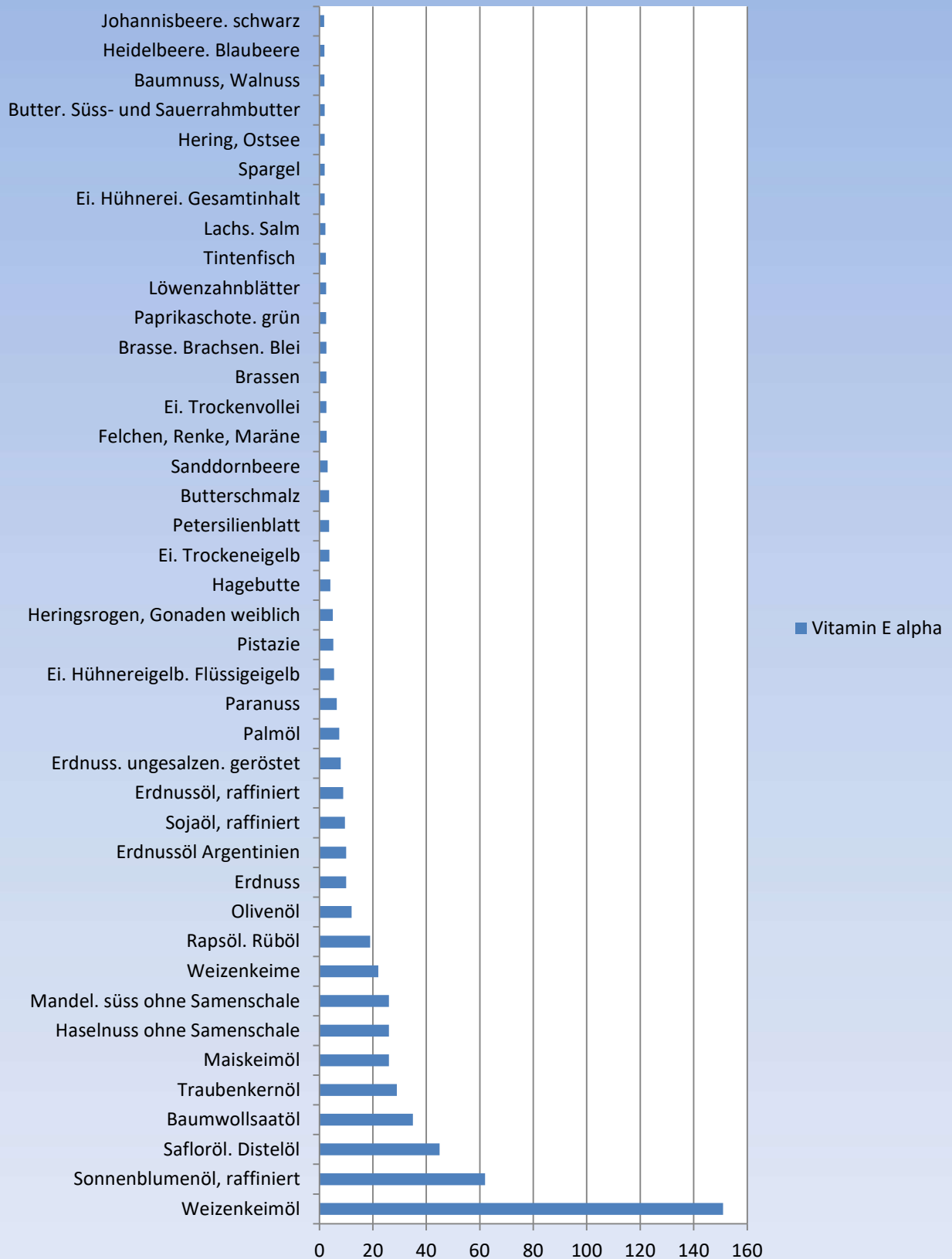
*Schon frühere Studien zeigten, dass hohe Mengen **gamma-Tocopherol** auch das Risiko für Prostata Krebs verringern konnten. Neue Studien bestätigen nun die interessanten Funktionen von **gamma-Tocopherol**, die andere Vitamin E-Formen nicht haben. In einer experimentellen Studie konnte **gamma-Tocopherol** menschliche Prostata-Krebszellen verringern und liess dabei die gesunden Zellen völlig intakt. Wurde die Menge erhöht, verringerte sich das Wachstum der Krebszellen, während sich die gesunden Zellen weiter normal entwickelten.*

Ein Mangel an gamma-Tocopherol verringert gewisse spezifische Schutzmechanismen und begünstigt einen oxidativen Stress-Zustand. Studien zeigen, dass die Wirkung von gamma-Tocopherol bezüglich Prophylaxe von Herz und Krebs Erkrankungen dem alpha-Tocopherol überlegen ist.

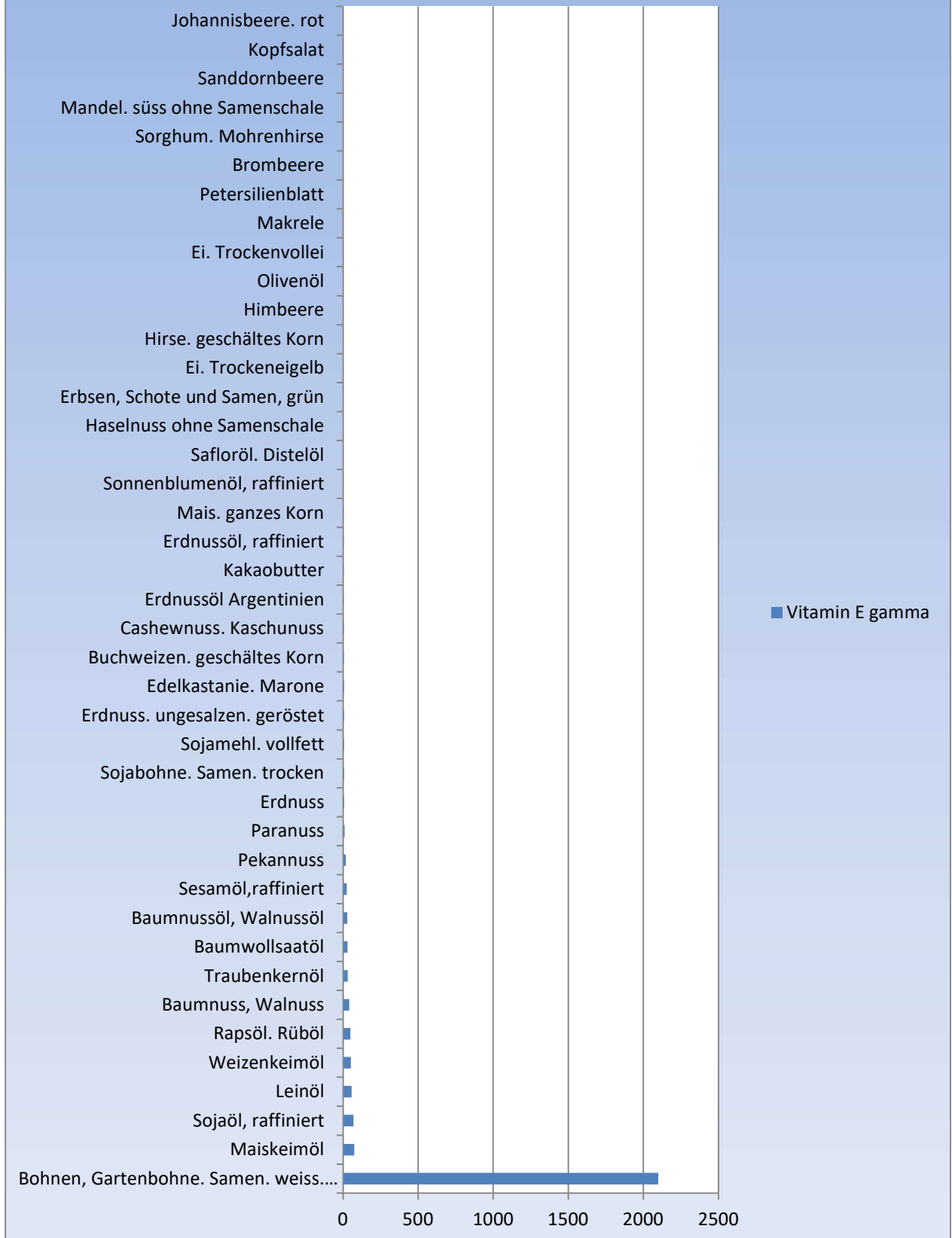
Die Einnahme von alpha-Tocopherol senkt die gamma-Tocopherol Spiegel! Gamma-Tocopherol kann in unserem Körper in alpha-Tocopherol umgewandelt werden. Im Körper der Nordamerikaner findet man viel höhere gamma-Tocopherol Werte im Vergleich zu uns Europäern. Der Grund liegt im viel höheren Konsum von Maiskeimöl und Sojabohnenöl.

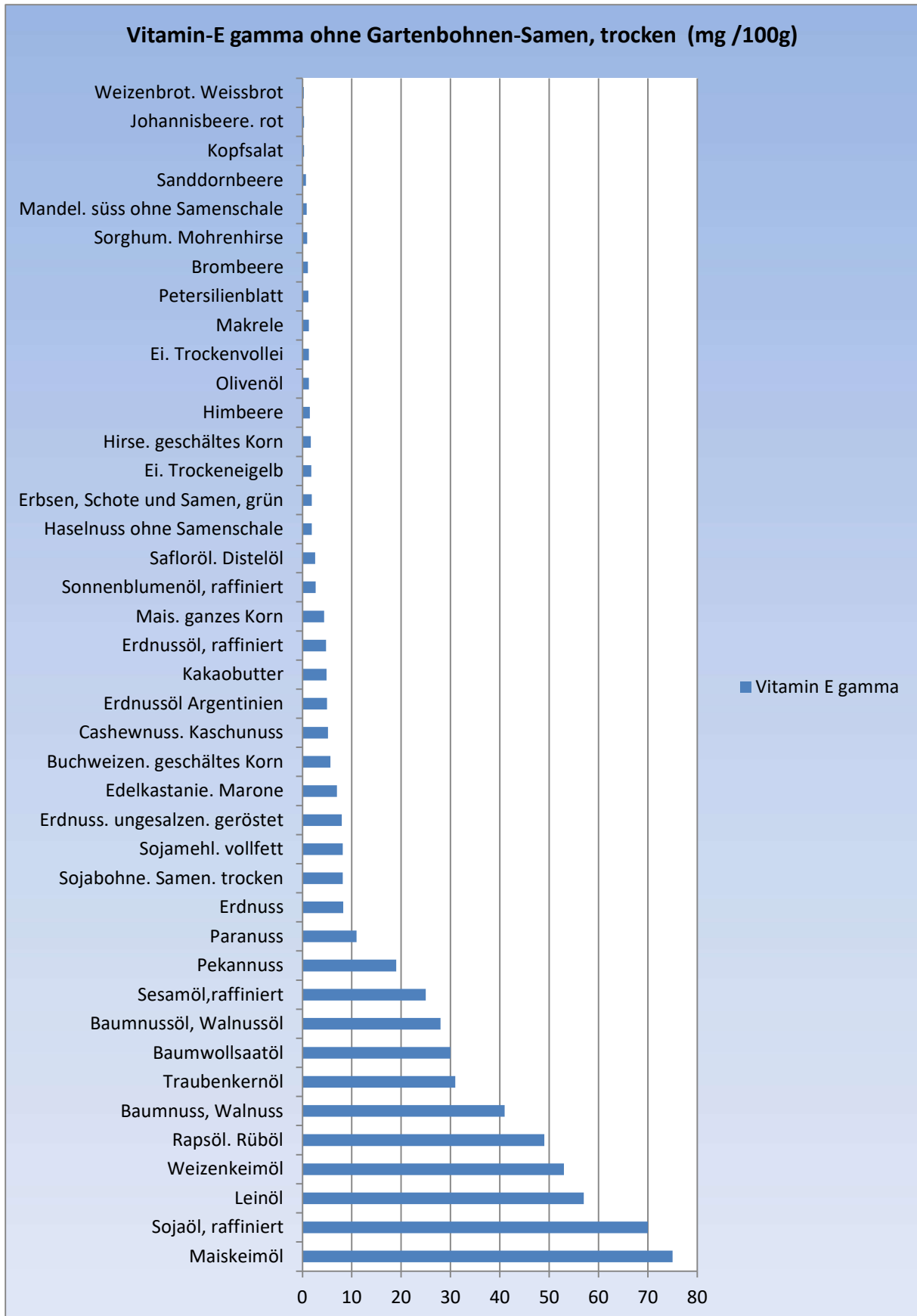


Vitamin-E alpha (mg /100g)



Vitamin-E gamma (mg /100g)





Problem: Leinöl

Die alpha-Linolensäure hemmt die Umwandlung von Linolsäure zur gamma-Linolensäure (Nachtkerzenöl), welche stark entzündungshemmend wirkt. In vielen eigenen Untersuchungen fand ich bei hoher alpha-Linolensäure Zufuhr (**Leinöl!!!**) stets sehr tiefe gamma-Linolensäure Werte. Aus diesem Grund Leinöl sollte gemieden werden.