

Vitamin-E alpha Tocopherol - Wissenswertes und Hitlisten

Version: 21. April 2017

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 alpha-Tocopherol

Vitamin-E alpha	Hauptvorkommen	Mangelercheinung	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
	<p>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.</p>
	<p>Therapeutische Überlegungen</p>
<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: <i>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.</i></p> <p><i>Dieses System nenne ich „Erde, in welcher die Wurzeln des Baumes ihre Nahrung und Kraft holen“!</i></p> <p><i>Wurzel = Darm und Baum = Körper!</i></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-Cholesterin, 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), Weismehl 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</i> und <i>St. Galler Mayonnaise</i></p>
--	---

Nahrungsmittel (pro 100 g)	Energie kcal	Energie kj	Vitamin-E alpha mg
----------------------------	--------------	------------	--------------------

Mehrfachnennungen: Werte aus verschiedenen Quellen

Weizenkeimöl	900	3700	151.000
Sonnenblumenöl, raffiniert	900	3700	62.000
Safloröl. Distelöl	900	3700	45.000
Baumwollsaatöl	900	3700	35.000
Traubenkernöl	900	3700	29.000
Mandel. süß ohne Samenschale	583	2411	26.000
Haselnuss ohne Samenschale	644	2662	26.000
Maiskeimöl	900	3700	26.000
Weizenkeime	312	1313	22.000
Rapsöl. Rüböl	900	3700	19.000
Olivenöl	900	3700	12.000
Erdnussöl Argentinien	900	3700	10.000
Erdnuss	564	2337	10.000
Sojaöl, raffiniert	900	3700	9.500
Erdnussöl, raffiniert	900	3700	8.900
Erdnuss. ungesalzen. geröstet	585	2423	8.000
Palmöl	900	3700	7.400
Paranuss	670	2764	6.500
Ei. Hühnereigelb. Flüssigeigelb	353	1459	5.500
Pistazie	581	2406	5.200
Heringsrogen, Gonaden weiblich	132	557	5.000
Hagebutte	94	399	4.100
Ei. Trockeneigelb	669	2769	3.700
Butterschmalz	897	3686	3.600
Petersilienblatt	50	214	3.600
Sanddornbeere	89	369	3.100
Felchen, Renke, Maräne	100	421	2.700
Ei. Trockenvollei	570	2369	2.600
Brasse. Brachsen. Blei	116	486	2.600
Brassen	116	485	2.600
Löwenzahnblätter	27	112	2.500
Paprikaschote. grün	19	79	2.500
Tintenfisch	73	307	2.400
Lachs. Salm	202	842	2.200
Hering, Ostsee	155	648	2.000
Ei. Hühnerei. Gesamthalt	156	648	2.000
Butter. Süß- und Sauerrahmbutter	751	3090	2.000
Spargel	18	75	2.000
Baumnuss, Walnuss	663	2738	1.900
Heidelbeere. Blaubeere	36	154	1.900
Johannisbeere. schwarz	39	167	1.800
Forelle	102	431	1.700
Grünkohl	37	154	1.700
Weisskohl. Weisskraut	25	105	1.700
Rotkohl. Rotkraut. Blaukraut	22	92	1.700

Kokosfette	900	3700	1.700
Bückling	224	934	1.600
Schweineschmalz	900	3700	1.600
Hering, mariniert, Bismarckhering	210	873	1.600
Weizenkleie. Speisekleie	171	721	1.600
Weizenschrot, Typ 1700	307	1304	1.600
Hering, Atlantik	233	968	1.500
Hummer	81	341	1.500
Mais. ganzes Korn	325	1377	1.500
Egli, Barsch, Flussbarsch	81	342	1.500
Roggen. ganzes Korn	293	1244	1.400
Zander	83	352	1.350
Makrele	182	758	1.300
Rotbarsch. Goldbarsch	105	443	1.300
Rindertalg	896	3682	1.300
Avocado	221	909	1.300
Spinat	17	70	1.300
Thunfisch	226	939	1.200
Huhn. Herz	121	509	1.200
Pekannuss	703	2897	1.200
Kabeljau. Dorsch	76	323	1.000
Chester. Cheddar, 50%	397	1647	1.000
Mango	58	245	1.000
Weizen. ganzes Korn	298	1263	1.000
Kürbis	24	103	1.000
Roggenschrot, Typ 1800	289	1225	1.000
Dinkelmehl, Vollkornmehl	333	1410	0.980
Pfirsich	42	176	0.960
Preiselbeere. Kronsbeere	35	147	0.940
Hecht	82	346	0.910
Pastinake	59	249	0.880
Auster	66	279	0.850
Heilbutt schwarz	144	598	0.850
Heilbutt weiss	95	401	0.850
Pflaume	49	208	0.850
Haferflocken	348	1469	0.800
Tomate	17	74	0.800
Roggenvollkornbrot	193	818	0.800
Camembert. 60% Fett	378	1565	0.770
Edelpilzkäse 50% Fett i. Tr.	355	1470	0.770
Rehfleisch. Rücken	122	514	0.760
Rind, Leber	131	552	0.750
Miesmuschel. Blau- oder Pfahlmuschel	69	291	0.750
Salami. deutsche	402	1662	0.740
Sahn, Rahm, Schlagsahne. mind. 30% Fett	308	1270	0.710
Frischkäse. Rahmfrischkäse 50% Fett i.Tr.	284	1177	0.700
Frischkäse. Doppelrahmfrischkäse 60%-85% Fett	340	1407	0.700
Huhn. Brathuhn	166	694	0.700
Kokosnuss	363	1498	0.700
Gartenkresse	33	140	0.700
Roggenbrot	217	921	0.700
Himbeere	33	142	0.685
Parmesan, 3.6%	375	1561	0.680

Schmelzkäse. 45% Fett i. Tr.	270	1118	0.670
Schwein. Herz	91	384	0.640
Sojamehl. vollfett	347	1449	0.640
Sojabohne. Samen. trocken	327	1367	0.640
Weinbeere. Weintraube	68	287	0.630
Johannisbeere. rot	33	139	0.615
Stachelbeere	38	160	0.610
Broccoli	29	121	0.605
Schwein, Leber	129	543	0.600
Limburger. 40% Fett i.Tr.	268	1114	0.600
Roquefort	362	1500	0.600
Reis. unpoliert. spelzfrei. Naturreis	345	1464	0.600
Weizenvollkornbrot	199	844	0.600
Roggenmehl, Typ 1150	316	1342	0.600
Feldsalat. Rapunzel	14	59	0.600
Brombeere	44	185	0.600
Mozzarella aus Kuhmilch	227	944	0.590
Camembert. 50% Fett	314	1302	0.580
Kopfsalat	11	48	0.565
Rosenkohl	36	152	0.560
Emmentaler 45% Fett i. Tr.	400	1661	0.540
Leinöl	900	3700	0.540
Schwein. Zunge	158	660	0.530
Porree. Lauch	25	105	0.525
Meeräsche	120	506	0.510
Bohnen, Gartenbohnen, Schnittbohnen, getrocknet	269	1142	0.510
Camembert. 45% Fett	285	1185	0.500
Kakaobutter	900	3700	0.500
Aprikose	43	182	0.500
Edelkastanie. Marone	192	813	0.500
Sellerieknolle	18	77	0.500
Trockenvollmilch	482	2015	0.490
Apfel	54	228	0.490
Rind, reines Muskelfleisch	108	455	0.470
Hafer. ganzes Korn. entspelzt	326	1378	0.470
Schwein. Niere	102	428	0.450
Camembert. 40% fett	275	1144	0.440
Baumnussöl, Walnussöl	900	3700	0.440
Möhre. Karotte	26	109	0.440
Hammelfleisch. Filet	112	473	0.430
Birne	55	234	0.430
Edamer. 45% Fett.	357	1482	0.420
Edamer. 30% Fett.	254	1061	0.414
Huhn. Leber	136	570	0.400
Schwein, reines Muskelfleisch	105	443	0.400
Kliesche. Scharbe	84	353	0.400
Leberwurst. grob	326	1351	0.400
Weizenbrot. Weissbrot	237	1007	0.400
Weizenmehl, Typ 812	326	1383	0.400
Schellfisch	77	327	0.390
Kalbsherz	109	458	0.380
Sesamöl, raffiniert	900	3700	0.370
Flunder	72	306	0.360

Rind, Herz	121	508	0.340
Edamer. 40% Fett i.Tr.	318	1323	0.340
Orange, Apfelsine	42	180	0.320
Mandarine	46	195	0.320
Schichtkäse. 40% Fett	160	665	0.310
Gerste. ganzes Korn. entspelzt	314	1331	0.310
Rind, Niere	113	472	0.300
Schweineschinken. gekocht. Kochschinken	125	529	0.300
Lengfisch	81	345	0.300
Grapefruit. Pampelmuse	38	163	0.297
Limburger. 20% Fett i.Tr.	184	771	0.280
Speisequark. 40% Fett	160	664	0.270
Banane	88	376	0.270
Cashewnuss. Kaschunuss	572	2377	0.260
Huhn. Brust. mit Haut	145	607	0.250
Rhabarber	13	56	0.250
Kalbsleber	86	366	0.240
Chinakohl	12	50	0.240
Kondensmilch. mind. 10% Fett	177	742	0.230
Rind, Zunge	207	860	0.230
Kondensmilch, gezuckert	320	1347	0.200
Kondensmilch. gezuckert	320	1347	0.200
Buchweizen. geschältes Korn	336	1425	0.200
Weizenmehl. Typ 550	332	1408	0.200
Kochkäse. 20% Fett i. Tr.	125	522	0.190
Artischocke	22	93	0.190
Kondensmilch. mind. 7.5% Fett	133	554	0.170
Orangensaft, Apfelsinensaft, ungesüsst	42	180	0.160
Zuckermelone. Honigmelone	54	231	0.140
Schichtkäse. 20% Fett i. Tr.	110	460	0.130
Kirsche. süss	63	266	0.130
Kirsche. sauer	53	226	0.130
Kuhmilch, Rohmilch	67	279	0.128
Speisequark. 20% Fett i. Tr.	109	456	0.120
Erdbeere	32	136	0.120
Kefir aus Vollmilch	65	270	0.110
Bohnen, Gartenbohnen. Schnittbohnen	32	138	0.103
Ananas	56	236	0.100
Hirse. geschältes Korn	350	1481	0.100
Reis. Weisser Reis. poliert	344	1460	0.100
Eierteigwaren	354	1501	0.100
Mais-Frühstücksflocken. Cornflakes	353	1498	0.100
Kuhmilch, UHT	66	277	0.088
Joghurt. mind. 3.5% Fett	70	293	0.087
Champignon. frisch	16	67	0.080
Hüttenkäse. Cottage 20% Fett	102	428	0.070
Kuhmilch, Vollmilch, mind. 3.5% Fett	65	272	0.070
Sorghum. Mohrenhirse	348	1477	0.070
Blumenkohl	23	95	0.070
Erbsen, Schote und Samen, grün	81	344	0.065
Zwiebel	28	117	0.065
Schichtkäse. 10% Fett	90	381	0.060
Spinat, in Dose	15	62	0.060

Gurke	12	52	0.055
Kartoffel	70	298	0.053
Bohnen, Schnittbohnen. grün, in Dose	12	53	0.050
Morchel	10	40	0.050
Rote Rübe, Rote Beete	41	175	0.043
Joghurt. fettarm. 1.5%-1.8% Fett	50	210	0.040
Zuckermais. Speisemais. Maiskörner roh	87	369	0.040
Steinpilz. frisch	21	81	0.040
Kuhmilch, 1.5-1.85% Fett	48	201	0.037
Aubergine	17	73	0.030
Sauermilchkäse, höchstens 10% Fett	127	540	0.020
Buttermilch	37	156	0.020
Trockenmagermilch	358	1519	0.010
Speisequark. mager	72	305	0.010
Knoblauch	139	590	0.010
Joghurt. mager. höchstens 0.3% Fett	37	158	0.002