

## Vitamin-E gamma Tocopherol

Version: 27. Februar 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 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>
	<b>Erhöhte Gefahr von Mangelzuständen</b>		
	Zu hohe und zu lange Vitamin-E alpha Einnahme.		
	<b>Bemerkung</b>		
<p>In letzter Zeit werden zunehmend auch von anderen Vitamin-E-Formen gesundheitliche Wirkungen bekannt. Das gilt besonders für <b>gamma-Tocopherol</b>. Es wirkt, wie andere Vitamin-E-Formen auch, antioxidativ und antientzündlich. Schon frühere Studien zeigten, dass hohe Mengen <b>gamma-Tocopherol</b> auch das Risiko für Prostata Krebs verringern konnten. Neue Studien bestätigen nun die interessanten Funktionen von <b>gamma-Tocopherol</b>, die andere Vitamin-E-Formen nicht haben.</p> <p><i>In einer experimentellen Studie konnte <b>gamma-Tocopherol</b> 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.*

---

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

			mg
--	--	--	----

Mehrfachnennungen: Werte aus verschiedenen Quellen

Bohnen, Gartenbohne. Samen. weiss. trocken	237	1004	2100.0
Maiskeimöl	900	3700	75.0
Sojaöl, raffiniert	900	3700	70.0
Leinöl	900	3700	57.0
Weizenkeimöl	900	3700	53.0
Rapsöl. Rüböl	900	3700	49.0
Baumnuss, Walnuss	663	2738	41.0
Traubenkernöl	900	3700	31.0
Baumwollsaatöl	900	3700	30.0
Baumnussöl, Walnussöl	900	3700	28.0
Sesamöl, raffiniert	900	3700	25.0
Pekannuss	703	2897	19.0
Paranuss	670	2764	11.0
Erdnuss	564	2337	8.3
Sojamehl. vollfett	347	1449	8.2
Sojabohne. Samen. trocken	327	1367	8.2
Erdnuss. ungesalzen. geröstet	585	2423	8.0
Edelkastanie. Marone	192	813	7.0
Buchweizen. geschältes Korn	336	1425	5.7
Cashewnuss. Kaschunuss	572	2377	5.2
Erdnussöl Argentinien	900	3700	5.0
Kakaobutter	900	3700	4.9
Erdnussöl, raffiniert	900	3700	4.8
Mais. ganzes Korn	325	1377	4.4
Sonnenblumenöl, raffiniert	900	3700	2.7
Safloröl. Distelöl	900	3700	2.6
Haselnuss ohne Samenschale	644	2662	1.9
Erbsen, Schote und Samen, grün	81	344	1.9
Ei. Trockeneigelb	669	2769	1.8
Hirse. geschältes Korn	350	1481	1.7
Himbeere	33	142	1.5
Ei. Trockenvollei	570	2369	1.3
Makrele	182	758	1.3
Olivenöl	900	3700	1.3
Petersilienblatt	50	214	1.2
Brombeere	44	185	1.1
Sorghum. Mohrenhirse	348	1477	1.0
Mandel. süss ohne Samenschale	583	2411	0.9
Sanddornbeere	89	369	0.7
Kopfsalat	11	48	0.3
Johannisbeere. rot	33	139	0.3
Weizenbrot. Weissbrot	237	1007	0.3
Bohnen, Gartenbohnen. Schnittbohnen	32	138	0.3
Kokosnuss	363	1498	0.3
Preiselbeere. Kronsbeere	35	147	0.3
Ei. Hühnereigelb. Flüssigeigelb	353	1459	0.2
Heidelbeere. Blaubeere	36	154	0.2

Weizenvollkornbrot	199	844	0.2
Blumenkohl	23	95	0.2
Kokosfette	900	3700	0.2
Zuckermais. Speisemais. Maiskörner roh	87	369	0.2
Broccoli	29	121	0.1
Weinbeere. Weintraube	68	287	0.1
Tomate	17	74	0.1
Spinat	17	70	0.1
Stachelbeere	38	160	0.1
Schwein, reines Muskelfleisch	105	443	0.1
Schwein, Leber	129	543	0.1
Roggenvollkornbrot	193	818	0.1
Hagebutte	94	399	0.1
Reis. unpoliert. spelzfrei. Naturreis	345	1464	0.1
Leberwurst. grob	326	1351	0.1
Mais-Frühstücksflocken. Cornflakes	353	1498	0.1
Reis. Weisser Reis. poliert	344	1460	0.1
Schweineschmalz	900	3700	0.1
Pflaume	49	208	0.1
Ei. Hühnerei. Gesamtinhalt	156	648	0.1
Sellerieknolle	18	77	0.1
Spargel	18	75	0.1
Huhn. Brathuhn	166	694	0.1
Forelle	102	431	0.1
Pfirsich	42	176	0.1