

Vitamin E - Wissenswertes und Graphik

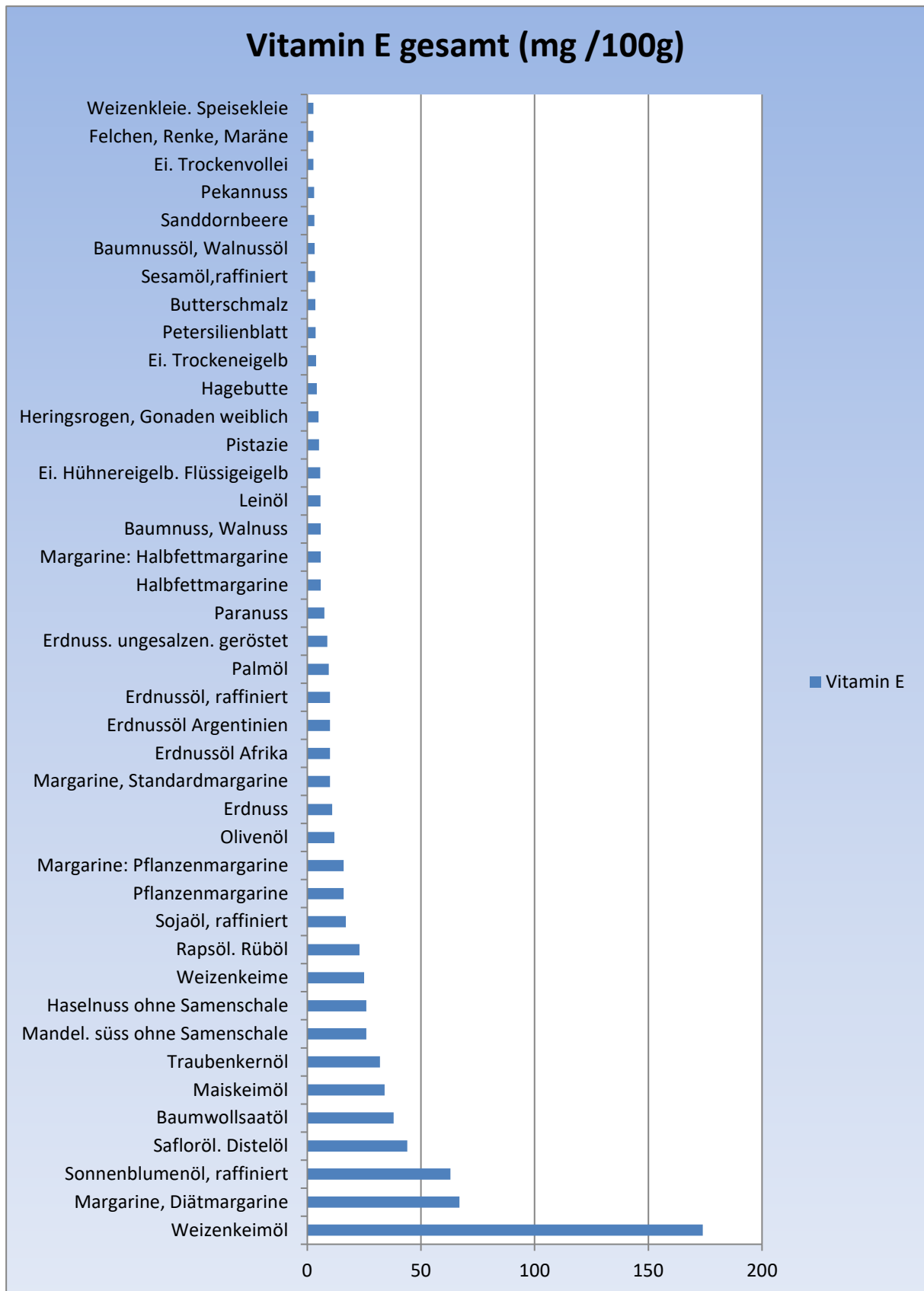
- **Vitamin E (alle)**
- **Vitamin E alpha**
- **Vitamin E gamma**

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

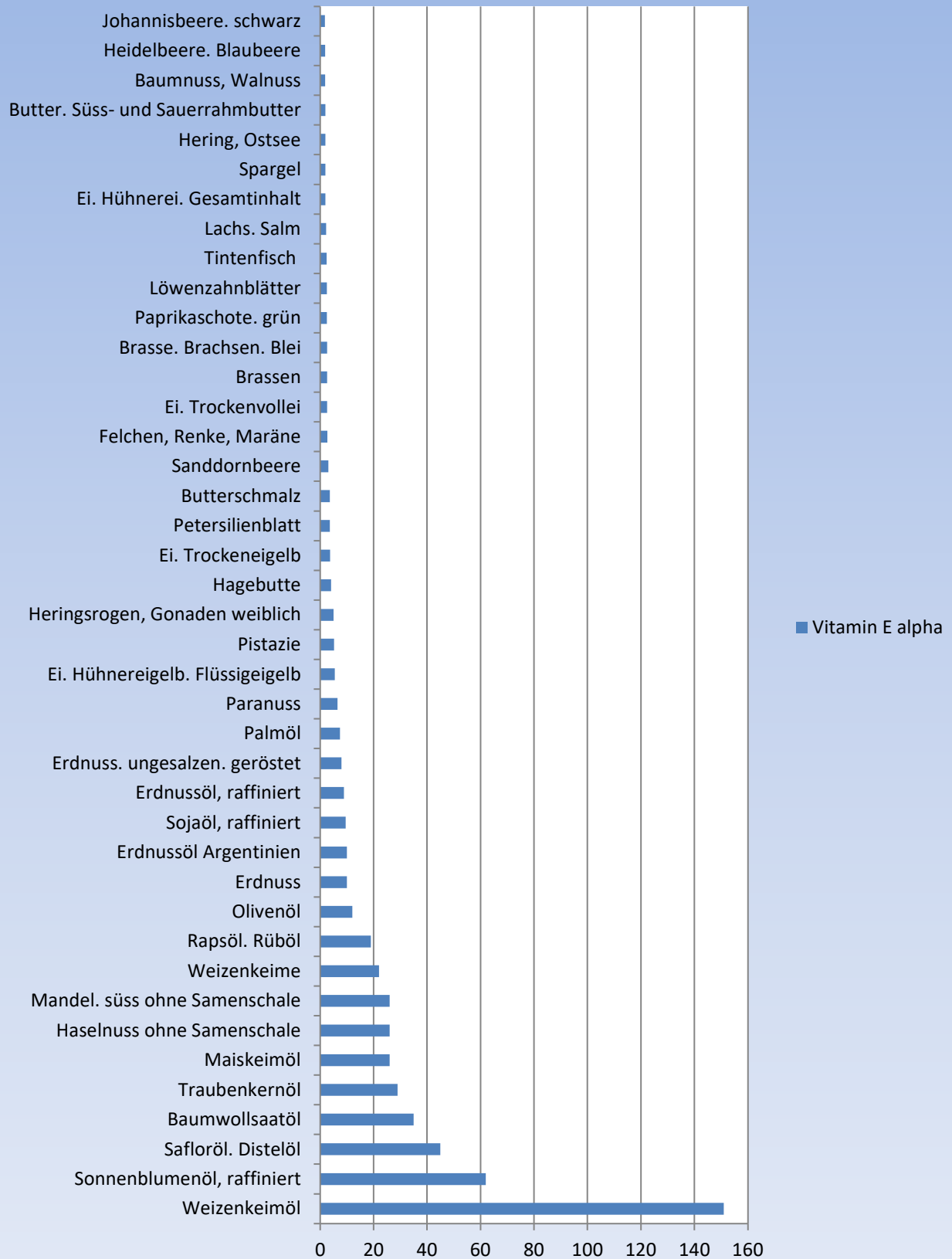
Weitere Quellen: Deutsche Nahrungsmitteltabellen
Schweizerische Nahrungsmitteltabelle
Firmenangaben, Coop, Migros, etc.

Vitamin E (alle)

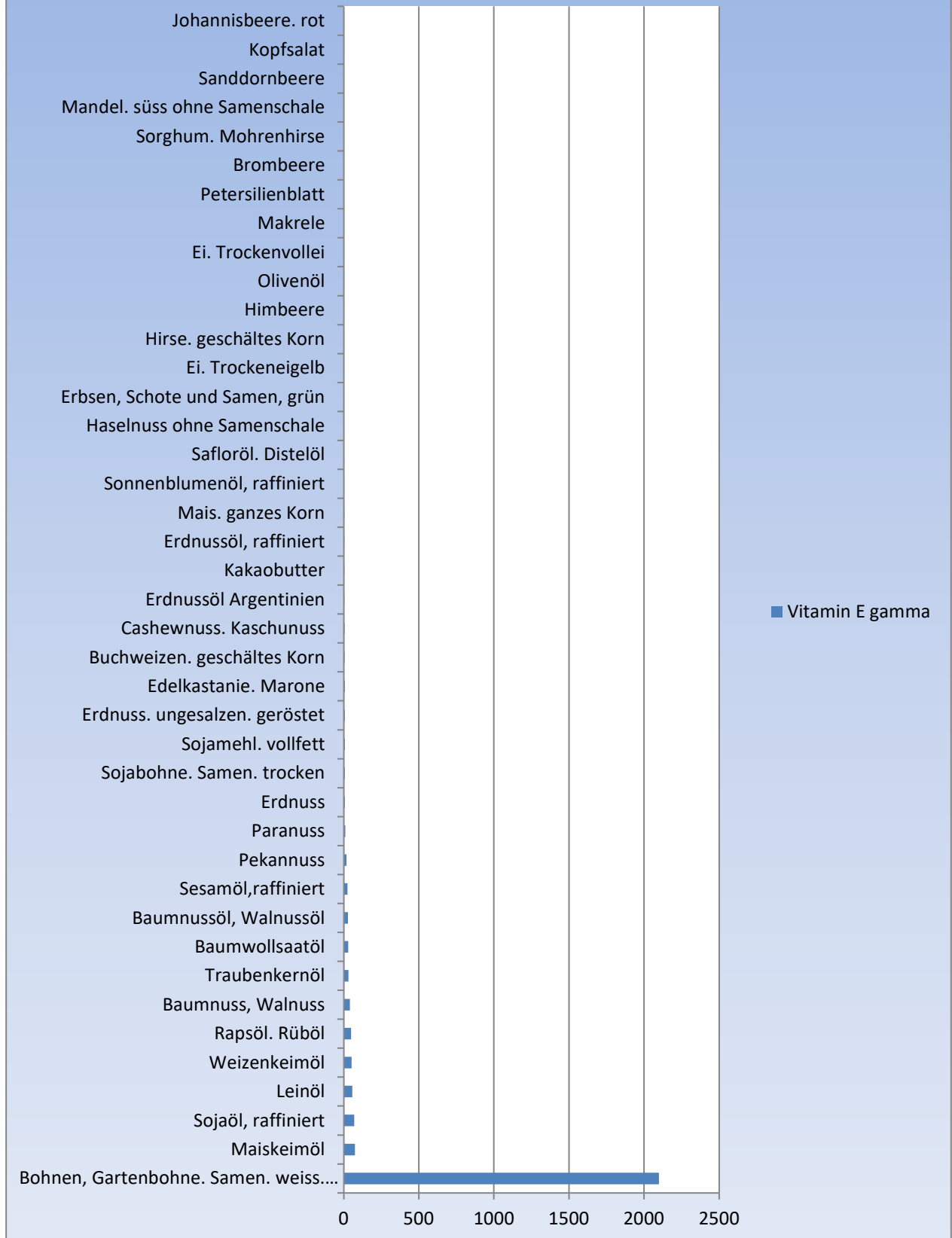
Vitamin E	Hauptvorkommen	Mangelercheinung	Hauptbedeutung
<p>Vitamin E = Gemisch von 8 verschiedenen Vitamin E Arten</p> <p>Vitamin E ist der Oberbegriff für die vier Tocopherole alpha-, beta-, gamma-, delta-Tocopherol und die vier Tocotrienole alpha-, beta-, gamma-, delta-Tocotrienol. (Wikipedia)</p>	<p>Weizenkeimöl Sonnenblumenkerne Rapsöl Getreidekeimlinge</p>	<p>Blutarmut infolge Zellwandschwäche der roten Blutkörperchen, Nervendegeneration, Schwächung der Skelettmuskulatur und der glatten Muskulatur (Darm, Gefäße) sowie der Geschlechtsorgane, Anfälligkeit für chronische Entzündung (Rheuma, Arthritis, Colitis, MS, Katarakt-grauer Star) und Krebs. Periphere Neuropathie (Nervenschädigungen) und Ataxie (Gangstörungen).</p>	<p>Antioxidative Wirkung, stabilisiert Zellwände und ungesättigte Fettsäuren (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, Fettaufnahmestörung 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>			

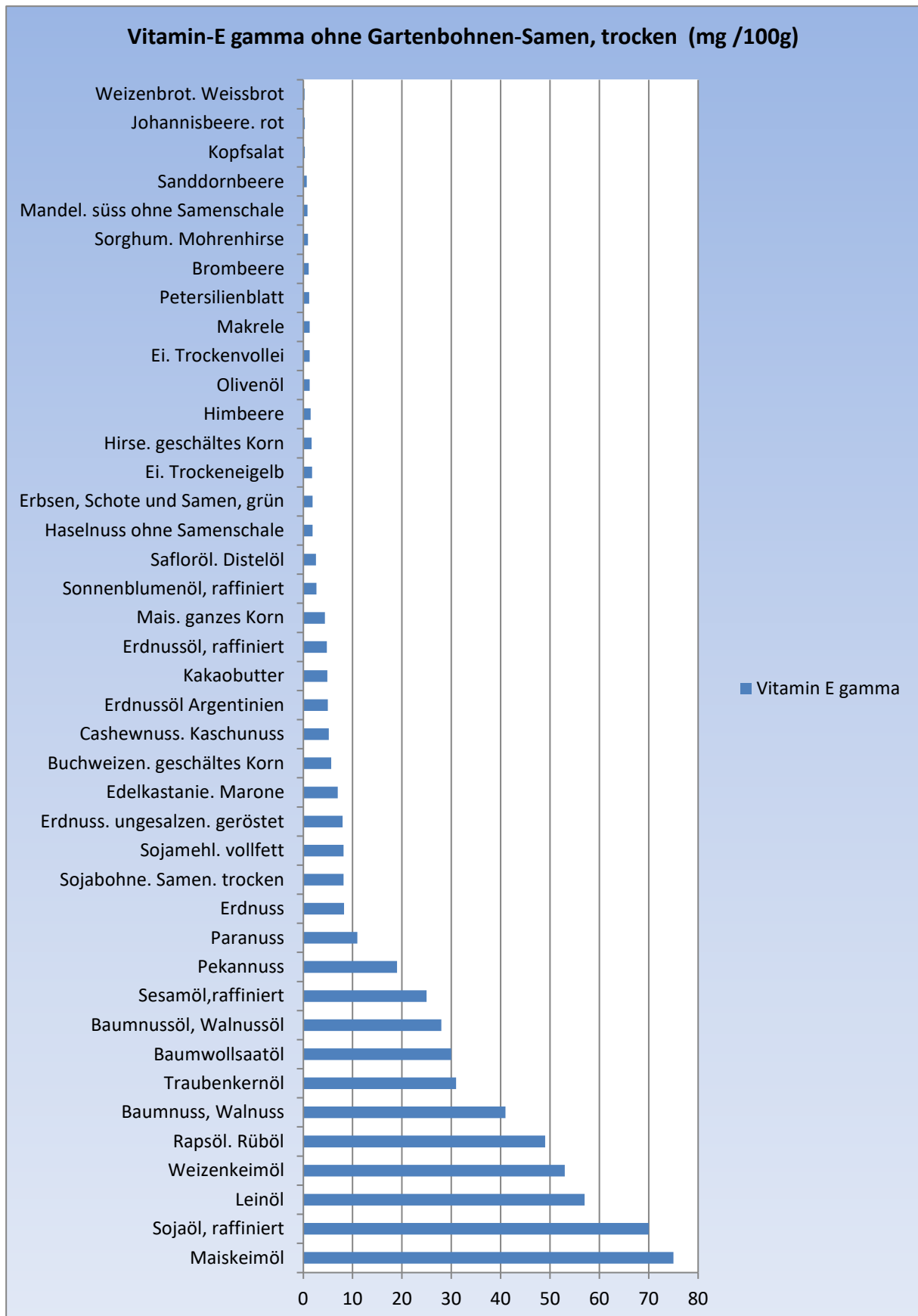


Vitamin E alpha (mg /100g)



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 sollte Leinöl gemieden werden.