



Vitamin E in der Schwangerschaft

In der **Schwangerschaft** und Stillzeit ist der Bedarf an den meisten Vitaminen deutlich erhöht. Dies betrifft auch das fettlösliche **Vitamin E**, unter anderem weil es als Schutzfaktor für die wichtigen Omega-3 Fettsäuren vermehrt benötigt wird. Allerdings erhöht sich die täglich empfohlene Zufuhr nur um 2 mg von 12 mg auf 14 mg **Vitamin E** als durchschnittlicher Richtwert.

Vitamin E Bedarf in der Schwangerschaft

Anders als für die kritischen Vitamine Folsäure, Vitamin B6, B1, B2, Vitamin D und Provitamin A (β -Carotin) gilt die ausreichende Zufuhr mit **Vitamin E** bei **Schwangeren** als gesichert. Eine zusätzliche Aufnahme in Form von hoch dosiertem Vitamin E (100 - 500 I.E) wird nicht empfohlen. Verantwortungsvolle Nahrungsergänzungen, die speziell für Schwangere konzipiert wurden, enthalten Vitamin E in physiologisch notwendigen Mengen und decken den erhöhten Bedarf. Der Schlüssel für eine ausgewogene Versorgung liegt auch hier in einer gesunden Ernährung kombiniert mit einem qualitativ hochwertigen, speziellen **Nahrungsergänzungsmittel**.

Vitamin E- Formen und Aktivitäten

Der Begriff „Vitamin E“ steht für die Gruppe der Tocopherole und Tocotrienole, die sich alle durch Vitamin E-Wirksamkeit auszeichnen. Die Unterschiede in der Wirksamkeit sind allerdings beträchtlich. So hat alpha-Tocopherol beispielsweise eine 10mal höhere Aktivität als gamma-Tocopherol. Synthetischen dl-alpha-Tocopherol ist weniger aktiv als das natürliche d-alpha-Tocopherol. Um Verwirrung zu vermeiden und einen Vergleich zu ermöglichen, wird die Aktivität der einzelnen Substanzen in Tocopherol-Äquivalente umgerechnet. Früher benutzte man die Bezeichnung I.E (Internationale Einheiten). Die Angaben für das **Vitamin E** in den Nährwerttabellen von **Lebensmitteln** und auf den Etiketten von Vitaminpräparaten sind immer die bereits umgerechneten Tocopherol-Äquivalente, so dass der Endverbraucher genau weiß, wie viel wirksames Vitamin E tatsächlich enthalten ist.

 [Vitamin E in der Schwangerschaft.docx \[14 KB\]](#)

Autor: Dipl.-oec.-troph.-univ. Barbara Fäth-Neubauer

Weitere Artikel, die Sie interessieren könnten:

- ▶ [Mamis Menüplan in der Schwangerschaft](#)
- ▶ [Polentapizza mit Blattspinat](#)
- ▶ [Vitamin K für Ihr Baby](#)

[zum Artikel Vitamin E in der Schwangerschaft](#)