

Vitamin E Mix Kapseln

Vitamin E ist durch seine hohe antioxidative Schutzwirkung ein wichtiger Vitalstoff.

Vitamin E Mix beinhaltet Vitamin E in einer wirksamen Kombination aus D- α -Tocopherylacetat und Tocotrienol-Tocopherol.



Inhalt	90 Kapseln
Preis UVP	19,95 €
Artikel-Nr.	91360
PZN	18199226
EAN	9009330913609
Netto-Gewicht	12 g
Packungsinformationen	1 Dose à 90 Kapseln

Produktwissen

Durch seine hohe antioxidative Schutzwirkung ist Vitamin E ein wichtiger Nährstoff zur Förderung und Erhaltung der Gesundheit. Es kann die Folgen eines erhöhten oxidativen Stresses, der durch freie Radikale entsteht, reduzieren und die Widerstandsfähigkeit des Organismus stärken.

Mit der Einnahme von Vitamin E Mix kann man eine ausgewogene Zufuhr an Vitamin E sicherstellen und so Lebensphasen mit gesteigertem Bedarf einfach ausgleichen. Unter dem Begriff Vitamin E werden acht verwandte Substanzen der Gruppe der Tocopherole und der Tocotrienole zusammengefasst. Alpha-Tocopherol ist im menschlichen Organismus am wirksamsten. Vitamin E gehört zu den fettlöslichen Vitaminen und wird im Dünndarm, im Zuge der Fettverdauung, resorbiert.

Im Durchschnitt werden nur 30 Prozent des Vitamins in der Nahrung verwertet, je nachdem welche Vitamin E-Form vorliegt, welche Menge zugeführt wurde und welche Fette bei der Resorption beteiligt sind. Langkettige ungesättigte Fettsäuren beeinträchtigen die Aufnahme von Vitamin E. Vom Dünndarm aus wird Vitamin E in den Körper transportiert und ist in fast allen Körpergeweben zu finden.

Vitamin E gilt als wichtiges Antioxidans und trägt zum Schutz vor oxidativem Stress bei. Oxidativer Stress entsteht im Körper, wenn sich freie Radikale in einer chemischen Kettenreaktion ständig im Körper vermehren. Er breitet sich aus, wenn die zelluläre antioxidative Abwehr zu gering ist, um die reaktiven Sauerstoffradikale zu kompensieren. Diese schädigen die Zellmembranen und die Energieversorgung der Zellen wird dadurch beeinträchtigt. Außerdem können freie Radikale die biologische Aktivität von Enzymen hemmen und die Erbinformation (DNA) im Zellkern schädigen. Speziell Vitamin E kann Membranfette und Depotfette vor ihrer Oxidation ("Ranzigwerden") schützen. Dadurch beeinflusst es die Fluidität biologischer Membranen und deren Funktionsfähigkeit.

Vitamin E kommt hauptsächlich in hochwertigen Pflanzenölen, wie zum Beispiel Weizenkeim-, Sonnenblumen-, Maiskeim-, Soja-, Distel- oder Rapsöl vor. Erd- und Haselnüsse, Mandeln sowie einige Getreidesorten enthalten ebenfalls viel Vitamin E. In den Pflanzen schützt Vitamin E die Fettsäuren vor ihrer Oxidation.

Tierische Lebensmittel enthalten generell wenig Vitamin E, da es von tierischen Organismen nicht selbst gebildet werden kann. Vitamin E ist relativ stabil, Verluste bei der Lagerung und beim Garen von Lebensmitteln sind gering. Jedoch ist es empfindlich gegen Licht, welches das Vitamin inaktivieren kann.

Die antioxidativen Eigenschaften von Vitamin E werden auch in der Lebensmittelindustrie genutzt und Öle mit einem hohen Gehalt an ungesättigten Fettsäuren mit Vitamin E angereichert. Ein Vitamin E-Mangel ist bei ausgewogener Ernährung sehr unwahrscheinlich. Er kann aber die Folge chronischer Erkrankungen, wie zum Beispiel eine gestörte Fettverdauung und -aufnahme sein.

Durch Schwangerschaft, Stillzeit und Infektionskrankheiten kann ein Mehrbedarf entstehen. Auch Raucher haben aufgrund der hohen Aufnahme an freien Radikalen einen höheren Bedarf an Vitamin E. Die Folgen einer Unterversorgung machen sich erst nach längerer Zeit bemerkbar, da die Vitamin E-Speicher vor allem in den Fettgeweben nur langsam abgebaut und entleert werden.

Ein länger anhaltender Mangel an Vitamin E führt zu Funktionsstörungen der roten Blutkörperchen und zu Muskelschwäche. Ein Zuviel an Vitamin E ist sehr selten, da auch eine hohe Aufnahme nicht toxisch ist. Es kann nur bei der regelmäßigen langfristigen Zufuhr von hohen Dosen an Vitamin E zu Nebenwirkungen wie Übelkeit, Muskelschwäche und zu einem erhöhten Blutungsrisiko kommen. Bei normalem Verzehr von Vitamin E-reichen Lebensmitteln oder bei der Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln entsprechend der empfohlenen Einnahmen, ist eine Überschreitung der sicheren Mengen nicht zu befürchten.

Vitamin E Mix enthält eine Mischung aus gut verwertbaren Tocopherolen und Tocotrienolen und kann somit eine ausgewogene Zufuhr an Vitamin E sicherstellen.

Zutaten



Diese Kapseln enthalten:

Füllstoff: mikrokristalline Cellulose, Hydroxypropylmethylcellulose (Kapselhülle), Tocotrienol-Tocopherol, D- α -Tocopherylacetat

Nahrungsergänzungsmittel

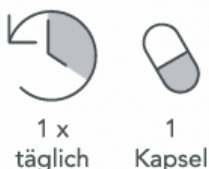
Inhaltsstoffe

Inhaltsstoffe	Pro Tagesdosis = 1 Kapsel	% NRV*
Vitamin E	12 mg α -TE	100

* Nährstoffbezugswert nach Lebensmittel-Informationsverordnung

Verzehrempfehlung

1 Kapsel täglich mit viel Flüssigkeit verzehren.



1 x
täglich

1
Kapsel

Hinweis: Die angegebene empfohlene tägliche Verzehrmenge darf nicht überschritten werden.

Aufbewahrungsempfehlung

Außerhalb der Reichweite von Kindern, kühl, trocken und lichtgeschützt lagern.

Hinweis

Ein Nahrungsergänzungsmittel ist kein Ersatz für eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung und eine gesunde Lebensweise.

Vitamin E

- trägt dazu bei, die Zellen vor oxidativem Stress zu schützen