

# Vitamín A (retinol)

Autor *Michal Bábela*

Vytvorené 05/02/2011 - 20:29

## Definícia

Vitamín A je nevyhnutný pre rast a bunkový vývoj, zrak a imunitné funkcie. Pomáha udržiavať zdravú kožu a sliznice dýchacích, tráviacich a močových ciest. Získava sa z retinolu v živočíšnej potrave a z betakaroténu v rastlinnej potrave. Retinol obsahuje:pečeň, olejnaté ryby, vaječný žĺtok, syr, maslo. Betakarotén obsahuje:mrkva, tekvica, marhule, cukrový melón, zelená listová zelenina.

Nedostatok vitamínu A sa prejavuje šeroslepotou, zvýšeným rizikom infekcie, dýchacími ťažkosťami, poškodením zraku a v extrémnych prípadoch aj slepotou. Dlho sa predpokladalo, že práve tento prvok sa nachádza u ľudí s Downovým syndrómom v nedostačujúcom množstve. Výskumy S. M. Puschela (1992) to však vylúčili.

Príznaky predávkovania sú otupenosť, padanie vlasov, zvracanie, poškodenie pečene a kostí, zvýšené riziko potratu a poškodenia plodu. Nadbytok karoténu môže spôsobiť žlté zafarbenie pokožky.

Denná doporučená dávka pre dospelých: 5000 I.U. pre mužov, 4000 I.U. pre ženy, pre deti vo veku 7-10 rokov: 250I.U., 4-6rokov: 170 I.U., 1-3 roky: 140 I.U., pre tehotné ženy: 4000 I.U (rozhodne neprekračovať 5000 I.U.)

Betakarotén je o niečo bezpečnejší ako vitamín A. Napriek tomu ani u neho neprekračujte doporučenú dennú dávku, ktorá sa u dospelých pohybuje medzi 6-15 mg a u detí medzi 3-6 mg.

## **Vitamín A (retinol)**

Zverejnené na Národná encyklopédia športu Slovenska (<https://www.sportency.sk/encyclopedy>)

---

### **Výskyt**

fyziológia, výživa

**URL adresa zdroja:** <https://www.sportency.sk/encyclopedy/?q=content/vitam%C3%ADn-a-retinol>