

# Vitamin A – Unsere winzigen, starken Helfer

## Was ist Vitamin A?

Das Vitamin A gehört zur Familie der Vitamine. Die Vitamine stecken in fast allen Nahrungsmitteln. Sie sind so winzig, dass sie für unser Auge unsichtbar sind. Jeden Tag benötigen wir davon eine Menge, die etwa dreissig Mal leichter ist als ein einziger Würfelzucker. Trotzdem sind Vitamine für unseren Körper lebenswichtig. Sie sorgen tüchtig dafür, dass Dein Körper gesund und kräftig wächst.

## Welche wichtigen Aufgaben hat das Vitamin A?

Vitamin A kräftigt unsere Haare und unsere Nägel, und macht unsere Haut glatt und geschmeidig. Es sorgt dafür, dass unser Auge selbst im nächtlichen Wald oder im dunklen Zimmer etwas sieht.

Gleichzeitig stärkt und erhält das Vitamin A unsere Abwehrkraft (unser sogenanntes «Immunsystem»). Mit dem Immunsystem wehrt sich unser Körper gegen allerlei Krankheiten wie zum Beispiel die Masern oder die Grippe.

## In welchen Lebensmitteln steckt viel Vitamin A?

In sehr vielen Nahrungsmitteln, die wir täglich essen, steckt das Vitamin A verborgen. So beispielsweise in tierischen Lebensmitteln wie Fleisch (vor allem in der Leber), Ei, Butter, Käse. Vitamin A gewinnt unser Körper auch aus gelb-orangem oder satt grünem Gemüse (wie Rüebli, Peperoni und Spinat) sowie aus allerlei Früchten (Aprikosen, Pfirsiche, Melonen). Aus weissen Pflanzen wie Kartoffeln und Reis gewinnt unser Körper kaum Vitamin A.

## Haben wir genügend Vitamin A?

Weil die Kinder bei uns reichhaltig und meist abwechslungsreich essen, leiden sie kaum an Vitamin-A-Mangel. Wenn unser Körper mehr Vitamin A aufnimmt als er verbraucht, speichert er das «überschüssige».

Anders ist das in armen oder entlegenen Gebieten Afrikas, Asiens und Südamerikas. Die vorhandene Nahrung ist knapp und einseitig (zb. immer Reis oder Mais). Zwar mag der Bauch täglich einigermaßen satt werden. Doch der Körper gewinnt aus dem vitaminarmen Essen zu wenig Vitamin A. Die Eltern wissen oft nicht, weshalb manche ihrer Kinder erblinden oder sogar an ansteckenden Krankheiten sterben. Auch wissen sie nicht mit welchen Pflanzen sie vitaminreicher kochen könnten.

### **Was geschieht bei Vitamin-A-Mangel?**

Wenn der Körper zu wenig Vitamin A besitzt, wird er schwach und kränklich. Der Körper wird immer anfälliger auf ansteckende Krankheiten wie Durchfall oder Entzündungen der Atemwege. Bei starkem Durchfall oder bei Masern verbraucht und benötigt der Körper besonders viel Vitamin A.

Am deutlichsten reagieren die Augen auf das Fehlen des «Rüebli-Vitamins». Vom Hellen ins Dunkle brauchen sie länger um sich umzustellen. Zunehmend werden die Augen nachtblind, bis sie bereits in der Dämmerung nichts mehr sehen. Danach trocknet die Augenoberfläche aus\*, bildet Wucherungen und wird undurchsichtig - das Auge ist unheilbar erblindet.

Aber auch unser ganzes Äusseres verändert sich. Die Haut wird trocken und weist «Mitesser» («Püggeli» oder Akne) auf, die Haare verlieren den Glanz und die Nägel werden brüchig.

### **Wie hilft man den Kindern, welche unter Vitamin-A-Mangel leiden?**

Zunächst zeigt man den Eltern, welche vitaminreichen Pflanzen am Ort gedeihen und wie diese zubereitet, gekocht und gegessen werden. Damit der Körper möglichst viel Vitamin A entnehmen kann, gelten folgende Regeln: Klein zerhacken, ein wenig Fett dazugeben, eventuell leicht braten oder kochen, jedenfalls gut kauen.

Besonders in entlegenen und trockenen Gebieten herrscht bei Kindern schwerer Vitamin-A-Mangel. Vitaminreiche Pflanzen wachsen kaum, um sie zu kaufen fehlt das Geld. Deshalb reisen Teams von Krankenschwestern, Pflegern und Ärzten in diese Gebiete und geben den Kindern Kapseln mit konzentriertem Vitamin A ab. Mit zwei bis drei Gaben innerhalb eines Jahres ist ein Kind mit Vitamin A versorgt. So muss es nicht mehr an lebensgefährlichen Krankheiten leiden und ist vor der unheilbaren Kinderblindheit geschützt.

\* Weil die Augenoberfläche austrocknet heisst diese Krankheit «Xerophthalmie», auf Deutsch «trockenes Auge».