

Vitamin A: Risiko für Schwangere - EU schränkt Kosmetik ein!

Der Artikel thematisiert die gesundheitlichen Risiken von Vitamin A, insbesondere Retinol, in Kosmetika für Schwangere. Experten warnen vor Überdosierungen und der neuen EU-Regelung zu Retinol in Schönheitsprodukten.

EU, Europa - Ein neuer Gesundheitsalarm in der Beautybranche: Experten warnen vor der übermäßigen Verwendung von Retinol, einem beliebten Anti-Aging-Wirkstoff in Kosmetika. Laut **oe24** birgt eine Überversorgung mit Vitamin A besonders für Schwangere und stillende Mütter erhebliche Gefahren. Retinol wird von Beauty-Influencern in den sozialen Medien als Wundermittel für eine jugendliche Haut angepriesen, jedoch sind sich viele nicht bewusst, dass eine übermäßige Aufnahme zu Fehlbildungen beim Fötus führen kann.

Die EU hat bereits Maßnahmen ergriffen: Im Jahr 2025 wird die erlaubte Höchstmenge an Retinol in kosmetischen Produkten deutlich gesenkt. Die Anforderung, dass Produkte mit Retinol auch entsprechend gekennzeichnet werden müssen, erscheint umso dringlicher. So konnte eine Expertenmeinung des VKI, vertreten durch Birgit Schiller, deutlich machen, dass gerade junge Frauen, die Tipps aus sozialen Netzwerken beziehen, zu Produkten greifen, die ihre Haut nicht benötigt und dabei gesundheitliche Risiken ignorieren.

Die Rolle von Vitamin A in der Ernährung

Die Diskussion um Retinol ist nicht nur auf Kosmetika beschränkt, sondern betrifft auch die Ernährung.

mentalfoodchain hebt hervor, dass Vitamin A entscheidend für die Gesundheit von Haut, Organen und Immunfunktion ist. Eine ausgewogene Ernährung deckt in der Regel den Bedarf, wobei tierische Quellen wie Fleisch und Milchprodukte direkte Retinol-Formen enthalten. Im Gegensatz dazu liefern pflanzliche Lebensmittel meist nur Provitamin A, das der Körper erst umwandeln muss, was oft ineffizient geschieht.

Eine Überversorgung durch Supplemente ist jedoch gefährlich und kann schwere gesundheitliche Folgen wie Lebervergrößerung oder Gelenkschmerzen mit sich bringen. Deshalb ist eine ausgewogene Ernährung der Schlüssel, um die nötigen Vitamine in der richtigen Menge zu erhalten, ohne dabei die Risiken einer Überdosierung in Kauf zu nehmen. Der Aufklärungsbedarf über diese Thematik wächst, insbesondere in einer Zeit, in der Beauty-Trends für viele zu einem wichtigen Bestandteil des Alltags geworden sind.

Details	
Vorfall	Gesundheitskrise
Ursache	Überversorgung an Vitamin A
Ort	EU, Europa
Quellen	• www.oe24.at • www.mentalfoodchain.com

Besuchen Sie uns auf: die-nachrichten.at