

Quelle: http://www.antistress.ch/Allgemein/PDF/Newsletter/Deutsch/Newsletter7_2000.pdf

Ein Expertenkomitee des U.S. Institute of Medicine schlägt die höchsten Zufuhrempfehlungen für Antioxidantien vor

WASHINGTON, April 11, 2000 – Eine Ratgebergruppe der amerikanischen Regierung schlägt für verschiedene Antioxidantien die höchsten Zufuhrempfehlungen vor. Das Gremium des Institute of Medicine mit seinem Chef Norman Krinsky, Professor an der Tufts University School of Medicine in Boston, hat seine Erkenntnisse im April verbreitet. Antioxidantien sind verschiedenste Verbindungen, die freie Radikale, aufgeladene Partikel, die durch Strahlung entstehen, Chemikalien und der körpereigene Metaboliten, die die Zellen schädigen, neutralisieren können. Nach einem umfangreichen Studium der wissenschaftlichen Beweislage hat das Gremium die folgenden maximalen Zufuhrempfehlungen gegeben:

Vitamin C: 2000 mg/ Tag

Vitamin E: 1000 mg/ Tag

Selen: 400 µg/ Tag

Die Daten über die Maximalzufuhr von Beta-Carotin waren widersprüchlich, so dass die Gruppe keine Höchstwerte für die Zufuhr festsetzte.