Vitamine A is een vitamine die oplosbaar is in vetten.

Vitamine A is voor het belang van de normale groei, een gezonde huid, haar en nagel groei, een goede werking van de ogen en het afweersysteem.

Vitamine A zit in dierlijke producten zoals vlees (- waren ), zuivelproducten, vis en eidooier. Daarnaast zit het in margarine, halvarine en bak- en braadproducten.

Mannen hebben 800 microgram per dag nodig.

Vrouwen hebben 680 microgram per dag nodig, maar tijdens zwangerschap 700 tot 800 microgram per dag.

Vitamine A tekort kan leiden tot huidproblemen, dof haar, nachtblindheid en zelfs blindheid.

Een teveel aan vitamine A kan leiden tot vergiftiging. De kenmerken van vergiftiging zijn bijvoorbeeld hoofdpijn, vermoeidheid en misselijkheid.

Bij zwangere vrouwen heb je ook kans op afwijkingen aan de baby als je een vitamine A teveel hebt.

Vitamine A. (z.d.). Geraadpleegd op 9 mei 2019, van <https://www.voedingscentrum.nl/encyclopedie/vitamine-a.aspx>

Vitamine A. (z.d.). Geraadpleegd op 9 mei 2019, van <https://www.vitamine-info.nl/alle-vitamines-en-mineralen-op-een-rij/vitamine-a/a>