

Schützt Beta-Carotin vor Sonnenbrand?

Mo, 10.08.2020 - 10:09

Die Aufnahme von Beta-Carotin schützt angeblich die Haut vor Sonnenbrand. Zu diesem Zweck wird empfohlen, Karotten, Tomaten und Marillen zu essen, vor allem aber wird mit diesem Versprechen für den Kauf von Beta-Carotin-Kapseln geworben.

Wissenschaftliche Untersuchungen haben eine solche Wirkung nicht oder nur in sehr beschränktem Ausmaß bestätigt. Beta-Carotin trägt jedoch, ebenso wie andere Carotinoide, Vitamine (vor allem C und E) und Spurenelemente (vor allem Selen), dazu bei, Hautschäden durch UV-Strahlung zu verhindern bzw. zu reparieren.

Werden sehr viele Carotinoide aufgenommen, wird der Überschuss in der Leber, im Fettgewebe und in der Haut abgelagert. Diese färbt sich dadurch orange bis bräunlich. Mit echter Sonnenbräune – durch die Bildung des Pigments Melanin in der Haut – hat diese Färbung nichts zu tun. Eine durch Carotinoide gefärbte Haut kann jedoch einen Lichtschutzfaktor von zwei bis drei erreichen: das bedeutet, die Person kann zwei- bis dreimal so lange wie gewöhnlich an der Sonne bleiben, ohne einen Sonnenbrand zu bekommen. „Als alleiniger Sonnenschutz ist die Aufnahme von Beta-Carotin aber bei Weitem nicht ausreichend und kein Ersatz für eine Sonnencreme“, resümiert Silke Raffener, Ernährungsexpertin der Verbraucherzentrale Südtirol. „Auch ist eine Carotin-Färbung der Haut nur durch das Essen von Gemüse und Obst kaum zu erreichen. Dafür müsste man schon kiloweise Karotten essen oder viel Karottensaft trinken, und das über einen Zeitraum von mehreren Wochen.“ Vor der Einnahme von isoliertem, hochdosiertem (> 15 mg pro Tag) Beta-Carotin wird abgeraten. Vor allem bei Rauchern und Raucherinnen kann die Aufnahme von Beta-Carotin in hohen Dosen die Entstehung von Lungenkrebs fördern.