

Sinnvolle Nahrungsergänzung

Bei einer gesunden, ausgewogenen Ernährung sind Nahrungsergänzungsmittel überflüssig. Je nach Lebensweise und Ernährungsgewohnheiten ist dies jedoch nicht immer der Fall.

Welche Vitamine und Mineralstoffe braucht mein Körper? In welchen Lebensmitteln sind diese enthalten? Wie kann ich einem Mangel vorbeugen? Die Antworten hierzu kennt der Ernährungsberater HF SVDE Martin Ruegge von der Ernährungsberatung MonBijou in Bern.

VITAMIN D

Nicht zu Unrecht nennt man Vitamin D auch das Supervitamin. Es hält Knochen und Zähne stark und festigt das Immunsystem. Wenn der Körper einen Mangel erleidet, ist er insgesamt geschwächt. Zur Herstellung von Vitamin D benötigt der Körper Sonnenlicht, die meisten Menschen sind aber während der Sonnenstunden drinnen, und das intensive Sonnenbaden ist ebenfalls ungesund.

«Besonders ausgeprägt ist der Vitamin-D-Mangel in den sonnenarmen Wintermonaten», sagt Martin Ruegge. Dieses Defizit könne auch über Nahrungsmittel nicht ausgeglichen werden: «Zwar enthalten fettreiche Fische wie Hering und Lachs gewisse Mengen an Vitamin D, doch sind sie zu klein, um den Tagesbedarf zu decken».

Wer also im Sommer die Sonnenbatterien nicht aufladen kann, sich oft müde oder gereizt fühlt und häufig Kopfschmerzen hat, leidet eventuell unter einem tiefen Vitamin-D-Spiegel. Den Mangelerscheinungen vorbeugen können Sie durch die Aufnahme von Vitamin D in Tabletten oder Tropfen. Der Ernährungsexperte rät, ein kombiniertes Präparat mit Vitamin K und Calcium einzunehmen und die vom BAG empfohlenen Zufuhrmengen nicht zu überschreiten.

CALCIUM

Knochen und Zähne bestehen zu einem grossen Teil aus Calciumverbindungen, darüber hinaus ist der Mineralstoff für die ordnungsgemässe Funktion von

Muskeln und Nerven erforderlich. Pro Tag sollte man dem Körper etwa 1 Gramm zuführen, für schwangere und stillende Frauen sowie im Alter ist der Bedarf etwas höher. Ein Mangel kann zu Muskelkrämpfen oder sogar zu Knochenschwund (Osteoporose) führen.

Calcium ist vor allem in Milchprodukten enthalten. «Entsprechend sind insbesondere Veganer gefährdet, zu wenig Calcium aufzunehmen», sagt Martin Ruegge. Ihnen legt er nahe, viel Gemüse mit hohem Calciumgehalt zu essen, namentlich Brokkoli, Grünkohl, Weiss- und Rotkabis oder Chinakohl. Mit Blick auf Ergänzungsmitel weist der Ernährungsberater darauf hin, dass Calcium zusammen mit Vitamin D und Vitamin K eingenommen werden sollte. Auch hier ist eine überhöhte Menge (mehr als 2 g) ungesund.

EISEN

Den Mineralstoff Eisen braucht der Körper für die Blutbildung, den Sauerstofftransport sowie für alle Stoffwechselfvorgänge. «Ein Eisenmangel äussert sich in unspezifischen Symptomen wie Müdigkeit, Konzentrationsschwäche, Reizbarkeit, Kopfschmerzen und Haarausfall» erklärt Martin Ruegge.

Gute Eisenlieferanten sind insbesondere rotes Muskelfleisch oder Leber, aber auch Hülsenfrüchte wie Linsen und Sojabohnen, Haselnüsse oder Gemüse, z. B. die





Schwarzwurzel. Dennoch sind Vegetarier und Veganer besonders anfällig für Eisenmangel, daneben auch Frauen, weil sie während der Regelblutung, der Schwangerschaft und Stillzeit Eisen verlieren. «Und», ergänzt Martin Ruegge, «junge Sportlerinnen, da sie sich häufig vegetarisch ernähren oder das rote Muskelfleisch meiden, um lieber Geflügel und Fisch wegen dem Proteingehalt zu essen.» Bei einem Mangel können Eisentabletten helfen. Lassen Sie sich in Ihrer Amavita Apotheke beraten.

VITAMIN B12

Die Cobalamine, wie die Vitamine der B12-Gruppe auch genannt werden, sind notwendig für das Nervensystem und bei der Blutbildung, zudem haben sie eine schüt-

zende Wirkung auf das Herz-Kreislauf-System. Mangelerscheinungen sind Nervenschädigungen und Blutarmut.

«Da der Tagesbedarf an Vitamin B12 vor allem über Fleisch, Fisch, Eier und Käse gedeckt wird, riskieren insbesondere Vegetarier und Veganer eine Unterdeckung», sagt Martin Ruegge. Vitamin B12 gibt es als Nahrungsergänzungsmittel in Tabletten oder Kapseln. Der Ernährungsexperte empfiehlt darauf zu achten, dass als Zusatzstoffe vor allem Cellulose oder Reismehl verwendet werden.

NAHRUNGSFASERN

Was oft als «Ballaststoffe» bezeichnet wird, nennt der Ernährungsberater positiver: Nahrungsfasern. Sie sorgen für eine geregelte Verdauung und verhindern eine rasche Magenentleerung, was wiederum gut für das Sättigungsgefühl ist. Zudem regulieren sie unter anderem den Blutzucker- und den Cholesterinspiegel.

Martin Ruegge empfiehlt, pro Tag mindestens 30 Gramm Nahrungsfasern zu verspeisen und dabei auch viel zu trinken, da ansonsten Verstopfung droht. Bekannte Lieferanten von Nahrungsfasern sind Gemüse und Früchte sowie Vollkornprodukte, Hülsenfrüchte, Nüsse, Kerne und Samen. Ein häufig eingesetztes Nahrungsergänzungsmittel sind Flohsamen bzw. gemahlene Flohsamenschalen. Das Pulver hat eine hohe Wirkungskraft gegen Verstopfung und gilt als gut verträglich. «Dasselbe kann auch von gemahlener Weizenkleie sowie geschroteten Leinsamen gesagt werden», ergänzt Martin Ruegge.

EQUAZEN IQ®

Nahrungsergänzungsmittel mit den Omega-3-Fettsäuren EPA und DHA. DHA trägt zur Erhaltung einer normalen Gehirnfunktion bei, falls täglich 250 mg eingenommen werden. Lassen Sie sich von Ihrem Apotheker oder Drogisten beraten. Vifor Consumer Health SA



EQUAZEN IQ®

Nahrungsergänzungsmittel mit den Omega-3-Fettsäuren EPA und DHA. DHA trägt zur Erhaltung einer normalen Gehirnfunktion bei, falls täglich 250 mg eingenommen werden. Lassen Sie sich von Ihrem Apotheker oder Drogisten beraten. Vifor Consumer Health SA

EQUAZEN IQ®

Nahrungsergänzungsmittel mit den Omega-3-Fettsäuren EPA und DHA. DHA trägt zur Erhaltung einer normalen Gehirnfunktion bei, falls täglich 250 mg eingenommen werden. Lassen Sie sich von Ihrem Apotheker oder Drogisten beraten. Vifor Consumer Health SA