

SINNVOLL ODER NICHT?

Supplementieren



Multivitamin-tabletten gegen Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder Probiotika für eine gesunde Darmflora. Die Anwendungsbereiche für Nahrungsergänzungsmittel sind hierzulande mittlerweile so vielfältig wie die Präparate selbst. Doch das Supplementieren hat sich nicht nur in der Schweiz zu einem wachsenden Trend entwickelt. Recherchen der Neuen Zürcher Zeitung zufolge (veröffentlicht am 8.11.2018) steigen die Ausgaben für Nahrungsergänzungsmittel wie Zink, Magnesium, Kalzium, Eisen, B-Vitamine oder Omega 3-Kapseln um bis zu fünf Prozent pro Jahr an. Dabei steht dieser Kurs in Gegensatz zu aktuellen wissenschaftlichen Erkenntnissen. Studien legen nahe: Nahrungsergänzungsmittel sind ohne grossen Nutzen für die Primärprävention, also die Gesunderhaltung und Vorbeugung von Krankheiten. Dennoch kann das Supplementieren für einige Menschen einen gesundheitlichen Mehrwert bieten.

KEIN ARZNEIMITTEL

Viele Menschen sind sich unsicher, ob ihre Ernährung den täglichen Bedarf an wichtigen Vitaminen und Mineralien deckt und wollen auf Nummer sicher gehen. Häufig nehmen gerade ältere Menschen Nahrungsergänzungsmittel ein, um sich vor Arthrose

und anderen altersbedingten Krankheiten zu schützen. Aber auch Nahrungsergänzungsmittel für Kinder sind immer gefragter. Dabei sollten Vitamine oder Mineralkomplexe und weitere Nahrungsergänzungsmittel nur eingenommen werden, wenn entweder ein deutlicher Mangel oder ein vorübergehend erhöhter Bedarf besteht. Wie der Name schon sagt, sollen Nahrungsergänzungsmittel die Nahrung nur ergänzen. Eine therapeutische Wirkung haben diese Mittel nicht. Wer sich ausgewogen ernährt, kann auf Nahrungsergänzungsmittel verzichten.

Die empfohlene tägliche Zufuhr an Vitamin C, zum Beispiel, liegt gemäss den geltenden Referenzwerten beim erwachsenen Menschen bei etwa 100 mg pro Tag. Vor allem rohes Gemüse wie Peperoni, Brokkoli oder Rosenkohl sind sehr reichhaltige Vitamin-C-Quellen. Etwa 100 g im rohen und 300 g im gekochten Zustand, decken den täglichen Vitamin C-Gehalt bereits ab. Grundsätzlich gilt: Nahrungsergänzungsmittel sollten nicht auf Verdacht eingenommen werden. Ein Überschreiten der Tageshöchstdosis von Vitaminen und Mineralien kann sich sogar negativ auf die Gesundheit auswirken.

FOLSÄURE FÜR SCHWANGERE

Es gibt aber Lebensumstände, welche einen Mehrbedarf an den Mikronährstoffen verlangen. Schwangere Frauen im

ersten Drittel der Schwangerschaft sollten ganz besonders auf die ausreichende Zufuhr von Folsäure achten. Folsäure ist an einer ganzen Reihe von wichtigen Stoffwechsel- und Wachstumsprozessen beteiligt. Daher ist der Stoff vor allem in den ersten Schwangerschaftswochen wichtig für den Säugling.

Auch Frauen mit Kinderwunsch sollten die ausreichende Versorgung mit diesem Vitamin schon früh im Blick haben. In der Schwangerschaft verdoppelt sich der Bedarf an Folsäure auf 800 mg pro Tag. Nicht immer ist es leicht, den hohen Bedarf durch die Ernährung mit zum Beispiel folsäurehaltigen Lebensmitteln wie Gemüse, Hülsenfrüchten oder Vollkornprodukten zu decken. Nahrungsergänzungsmittel in geregelter Einnahme können hier Sicherheit schaffen.

VITAMIN D-MANGEL IM WINTER

Häufig wird der Vitamin-D-Mangel für Unausgeglichenheit, Antriebslosigkeit und erhöhten Appetit in der kalten und dunklen Jahreszeit verantwortlich gemacht. Doch selbst Mediziner sind sich oft uneinig, ob die Zufuhr von Vitamin D als Nahrungsergänzungsmittel im Winter sinnvoll ist. Klar ist, im Winter sind die Vitamin-D-Spiegel niedriger. Aber der Körper kann Vitamin D im Fettgewebe speichern. Daher gilt die Faustregel auch hier: nur bei einem Mangel sollte zu Präparaten gegriffen werden. Häufig betroffen von einem Vitamin-D-Mangel sind alte Menschen. Weil sie das Sonnenvitamin nicht mehr ausreichend herstellen können. Auch Berufstätige, die in der Nacht arbeiten, sollten ihre Vitamin-D-Werte regelmässig prüfen lassen.



ZVG

LIEBE FRAU NIEVERGELT,

Ich ernähre mich vegan und meine Freunde raten mir aus diesem Grund zu Nahrungsergänzungsmitteln. Wie ist ihre Meinung dazu?
Greta Bürki (29 Jahre)

LIEBE FRAU BÜRKI,

Grundsätzlich gilt: Je weniger Produkte für die täglichen Mahlzeiten zur Verfügung stehen, desto schwieriger ist es, den Körper mit allen Nährstoffen zu versorgen. Es ist aber auch wichtig zu verstehen, dass ein ausgewogener Speiseplan nicht nur für Veganer wichtig ist, um alle Nährstoffe zu sich zu nehmen. Was speziell Veganern schwer fällt, ist die Deckung des täglichen Bedarfs an Vitamin B12. Denn es kommt überwiegend in tierischen Lebensmitteln vor. Zum Beispiel in Leber, Ei, Milch und Käse. Veganer sollten daher regelmässig prüfen lassen, wie gut die Vitamin-B12-Speicher gefüllt sind. Meist muss das Defizit mit Nahrungsergänzungsmitteln gedeckt werden. Es ist in jedem Fall ratsam, die Art und Menge der Supplementierung mit einer Fachperson zu besprechen.

ESTHER NIEVERGELT

ist ganzheitliche Ernährungspsychologische Beraterin mit Praxis in Hedingen. Vor ihrer Selbstständigkeit hat Frau Nievergelt sieben Jahre im betrieblichen Gesundheitsmanagement als Fachspezialistin für Ernährung gearbeitet. Ihr Angebot reicht von Ernährungsberatung über Einzel- und Gruppentraining bis zu Ernährungskurse in Firmen und Schulen.



Sanasearch ist die grösste Schweizer Therapeuten-Buchungsplattform mit über 20000 qualifizierten Therapeuten aus den Bereichen Psychotherapie, Massage, Komplementärtherapie, Alternativmedizin, Ernährungsberatung und vielen mehr. Mit nur wenigen Klicks finden Therapiesuchende die passende Fachperson. Termine bei Esther Nievergelt können über oliv@sanasearch.ch oder direkt auf www.sanasearch.ch gebucht werden.