

DIE WICHTIGSTEN
NAHRUNGS
ERGÄNZUNGSMITTEL

Uwe Gröber

DIE WICHTIGSTEN NAHRUNGS ERGÄNZUNGSMITTEL

Das Plus für Ihre Gesundheit

südwest

Inhalt

EINLEITUNG	6
Ernährung auf dem Prüfstand	
Wie gesund ist unser Essen?	7
Mangel mitten im Überfluss	9
Mikronährstoffe regulieren unseren Stoffwechsel	14
Zurück in die Steinzeit?!	19
Arzneimittel als Mikronährstoff-Räuber	29
Eine gute Versorgung sicherstellen	32
 DIE 10 WICHTIGSTEN NAHRUNGSERGÄNZUNGSMITTEL	34
1. Vitamin D	
Rundum gesund mit der Kraft der Sonne	35
Wofür wir Vitamin D brauchen	35
Der Vitamin-D-Spiegel – Barometer der Gesundheit	39
2. Omega-3-Fettsäuren	
EPA und DHA: Essenziell für die Zellgesundheit	47
Omega-3: Der Schlüssel zur Gesundheit	47
Was sind eigentlich Fettsäuren?	48
Den Bedarf richtig decken	53
3. Folsäure	
Das B-Vitamin für gesunde Zellen	58
Warum wir Folsäure dringend brauchen	58
Folsäure und Folate: Unterschied und täglicher Bedarf	60
4. Magnesium	
Mineral mit erstaunlicher Heilkraft	66
Katalysator und Schutz für die Zellen	66
Wie viel Magnesium braucht der Mensch?	70
5. Selen	
Multitalentiertes Spurenelement	76
Von Antioxidation bis Zellreifung: Selen mischt überall mit	76
Europa: Selenmangelgebiet	80

6. Coenzym Q10 (Ubiquinol/Ubiquinon)	
Der mitochondriale Blockbuster	86
Anheizer im Energiestoffwechsel	86
Coenzym Q10: Antioxidans und Zellregulator	88
7. Eisen	
Spurenelement für ganzheitliche Fitness	95
Eisen facht das innere Feuer an	95
Die tägliche Eisenration	101
8. Vitamin B ₁₂	
Essenzielle Nervenahrung	105
Die Speicher sind oft leer	105
Den Mangel sicher erkennen: Erweiterte Labordiagnostik	110
9. Zink	
Der ultimative Alleskönner	115
Unverzichtbares Spurenelement im Stoffwechsel	115
Zink fehlt uns häufig	118
10. L-Arginin/L-Citrullin	
Schutz für Herz und Gefäße	126
Unverzichtbare Aminosäure mit vielfältigen Aufgaben	126
Gut versorgt mit L-Arginin?	129
Laborparameter	136
Literatur	138
Sachregister	140
Impressum	144

EINLEITUNG

In der Prävention und Therapie ernährungsbedingter Krankheiten besitzen Nahrungsergänzungsmittel mit Vitaminen und Mineralstoffen ein beachtliches präventivmedizinisches und therapeutisches Potenzial.

Ernährung auf dem Prüfstand

Wie gesund ist unser Essen?

In unserem Land vergeht kein Tag, an dem wir nicht in der Presse, im Rundfunk oder Fernsehen gebetsmühlenartig von Experten über die sogenannte gesunde Ernährung mit immer neuen Ernährungstipps und widersprüchlichen Lebensweisheiten konfrontiert werden. Da hat man uns gerade eben noch empfohlen, möglichst viele Kohlenhydrate zu verzehren, und plötzlich sollen wir die lieb gewonnenen Nudeln, Kartoffeln und Vollkornprodukte gegen gutes Eiweiß und Fett austauschen!

Wie das Sprichwort »Der Mensch ist, was er isst« schon sagt, bildet unsere Ernährung – neben regelmäßiger körperlicher Aktivität – die wichtigste Säule in der Prävention und begleitenden Therapie von Erkrankungen wie Diabetes mellitus oder Krebs. Aber welche Ernährung ist denn überhaupt die richtige und wie sollte eine gesunde Ernährung beschaffen sein? Reicht es wirklich, täglich einen Apfel zu essen? Oder sind Trenddiäten wie die Paläodiät oder die Low-Carb-Diät die Lösung? Mit welcher Ernährungsform können wir unseren täglichen Nährstoffbedarf sicher abdecken? Darüber streitet man seit Jahren, und die Meinungen vieler Ernährungsfachleute gehen weit auseinander!

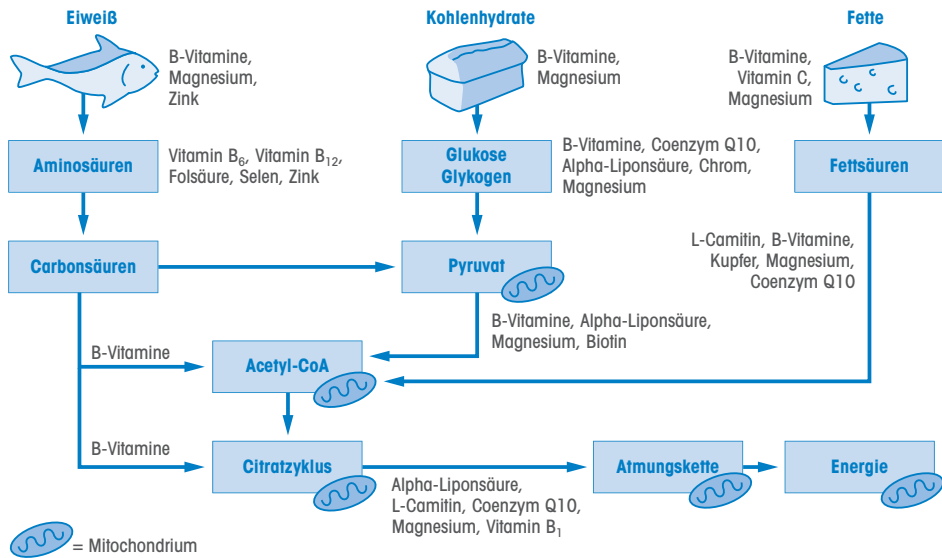
Und was ist mit Nahrungsergänzungsmitteln? Wer sich für seine Gesundheit interessiert, wird permanent im Internet, in Hochglanzmagazinen und Fitnesstempeln mit der Gesundheit aus der Pillendose konfrontiert.

INFO

Was sind Nahrungsergänzungsmittel?

Nahrungsergänzungsmittel sind dazu bestimmt, die allgemeine Ernährung zu ergänzen. Nahrungsergänzungsmittel bestehen aus einem Konzentrat von Nährstoffen oder sonstigen Stoffen mit ernährungsbezogener oder physiologischer Wirkung. Diese werden in verschiedenen Darreichungsformen angeboten, zum Beispiel in Form von Kapseln, Tabletten, Brausetabletten, Pulvern oder Trinkampullen. Klassische Inhaltsstoffe in Deutschland sind Mikronährstoffe wie Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente. Aber auch Fettsäuren und Aminosäuren oder sekundäre Pflanzenstoffe werden in Nahrungsergänzungsmitteln eingesetzt.

Mikronährstoffe und Energiestoffwechsel



In Deutschland sind Nahrungsergänzungsmittel sehr beliebt. Nach aktuellen Recherchen der Bundesregierung nehmen hierzulande 25 bis 30 Prozent der Erwachsenen regelmäßig Nahrungsergänzungsmittel ein, darunter vor allem Präparate mit Magnesium, Vitamin D oder Vitamin C. Drei Viertel der Anwender geben als Grund dafür die Erhaltung der Gesundheit sowie das allgemeine Wohlbefinden an. In den USA nehmen sogar über 50 Prozent der erwachsenen Bürger mindestens ein Nahrungsergänzungsmittel ein, 10 Prozent konsumieren gleich vier Präparate täglich. Um diesen wachsenden US-Markt für Nahrungsergänzungsmittel zu bedienen, hat sich mittlerweile eine 30-Milliarden-Dollar-Industrie entwickelt.

Ergibt es überhaupt Sinn, solche Mittel einzunehmen, oder erzeugen wir dadurch nur teuren Urin? Im Hinblick auf die Vitamin- und Mineralstoffversorgung hören wir immer wieder von Ernährungsexperten: Eine ausgewogene, vollwertige gemüse- und obstreiche Ernährung aus ökologischem Anbau, fleischlimitiert und seefischreich, würde unseren täglichen Bedarf an Vitaminen, Fettsäuren und lebenswichtigen Mineral-

stoffen mit Sicherheit abdecken – und zwar unabhängig davon, ob wir jung und gesund oder alt und krank sind. Vitaminpillen und Nahrungsergänzungsmittel seien unnötig, wenn nicht sogar gefährlich, denn die sind ja nicht natürlich! Logisch, oder? Wirklich? Bemerkenswerterweise hat man zu Beginn des 20. Jahrhunderts viele Vitaminmangelkrankheiten, zum Beispiel die Vitamin-C-Mangelerkrankung Skorbut, mit synthetisch hergestellten Vitaminen erfolgreich behandelt. Für die Entdeckung der Vitamine, die Erforschung ihrer Struktur und Wirkmechanismen wurden sogar mehrere Nobelpreise für Medizin und Chemie verliehen. Zum Beispiel erhielt der deutsche Biochemiker Adolf Windaus für die Aufklärung der Struktur des Anti-Rachitis-Vitamins Vitamin D und des Cholesterins 1928 den Nobelpreis für Chemie. Das nach seinem Verfahren synthetisierte Vitamin D wird heute noch unter dem Markennamen Vigantol von den Pharmafirmen Merck und Bayer hergestellt.

In dem vorliegenden Buch möchte ich Ihnen aufzeigen, wann die Zufuhr von Nahrungsergänzungsmitteln sinnvoll ist. Und ich stelle Ihnen eine Auswahl von Nahrungsergänzungsmitteln und Mikronährstoffen vor, die nicht immer mit einer gesunden Ernährung abgedeckt werden können.

Mangel mitten im Überfluss

Das reichhaltige Angebot von Nahrungsmitteln aus aller Welt suggeriert auf den ersten Blick eine gesunde, abwechslungsreiche Ernährung. Aber ist das wirklich so? Importiertes Fluggemüse und -obst aus Neuseeland, Südamerika oder Südeuropa enthält nur noch einen Bruchteil der Vitamine, die in frisch geerntetem, ausgereiftem heimischem Obst und Gemüse stecken. Gründe für diese geringen Mikronährstoffgehalte sind zum einen die langen Transportwege, denn nach der Ernte verflüchtigen sich die wertvollen Inhaltsstoffe von Tag zu Tag mehr. Zum anderen aber werden viele Früchte unreif geerntet, damit sie nicht auf dem langen Weg bis zum Verbraucher schon zu faulen beginnen. Das bedeutet, dass viele Früchte bereits von der Pflanze gepflückt werden, bevor die natürliche Vitaminsynthese überhaupt abgeschlossen ist! Auch die Verarbeitung von natürlichen Nahrungsmitteln geht immer mit Mikronährstoffverlusten einher. Weizenkörner verlieren zum Beispiel bei der Ausmahlung zu Mehl beträchtliche Mengen an Spurenelementen und Mineralstoffen.

Die erste Empfehlung also gleich vorweg: Je frischer und naturbelassener ein Lebensmittel, desto mehr Mikronährstoffe enthält es! Greifen Sie daher bevorzugt zu biologisch angebautem Gemüse und Obst (auch die Anbaumethode hat Einfluss auf den