



Multivitamine für Gesundheit und Vitalität

Die Notwendigkeit von Nahrungsergänzungsprodukten und somit auch die Gabe von Multivitaminpräparaten, wird von einem Teil der Bevölkerung, aber auch von Angehörigen medizinischer Berufe immer wieder infrage gestellt. Der Begriff Nahrungsergänzung ist zusätzlich irreführend, denn eigentlich geht es um die Sicherstellung der Grundversorgung mit allen Vitalstoffen, die unser Organismus für die Gesunderhaltung und Aufrechterhaltung zahlreicher Körperfunktionen täglich braucht.

Es geht im Einzelnen um die Sicherstellung der Versorgung mit Vitaminen, Vitaminoiden, Pflanzenbegleitstoffen, Mineralstoffen, Spurenelementen, Aminosäuren und essentiellen Fettsäuren. In Westeuropa können wir zwar zu jeder Jahreszeit sämtliche Obst- und Gemüsesorten kaufen, doch die Vitalstoffqualität der Nahrungsmittel ist dabei sehr unterschiedlich. Vor der Reifung geerntete Nahrungsmittel, lange Transportwege, Lagerhaltung und Haltbarmachung von Lebensmitteln sorgen für hohe Nährstoffverluste. Auch durch die Zubereitung kann ein Großteil der Vitalstoffe verloren gehen. Ein Beispiel hierfür: Ein direkt vom Baum gepflückter Apfel enthält circa 250 mg Vitamin C. Pro Tag Lagerung verliert der Apfel etwa 40 % von seinem Vitamin-C-Gehalt, denn die Vitalstoffe dienen dem Schutz der Frucht und nicht unserer Ernährung.

Mangel im Überfluss

Viele Studien belegen den (Vitalstoff-)Mangel im (Nahrungsmittel-) Überfluss in Westeuropa. Selbst wenn man die Ergebnisse der Nationalen Verzehrstudie von 2008, die lediglich die sehr niedrig angesetzten Empfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) berücksichtigt, erreichen nicht alle Deutschen diese Minimalwerte an Vitalstoffen. Bei den DGE-Empfehlungen handelt es sich hauptsächlich um Werte für einen gesunden männlichen Erwachsenen mit 70 kg Körpergewicht und die Empfehlung ist so angesetzt, dass sie mit einer typischen deutschen Durchschnittskost auch erreicht werden kann. Unbeachtet bleiben ein erhöhter Bedarf an Vitalstoffen in den ver-

schiedenen Lebensabschnitten, besondere Ernährungsformen und Menschen mit Krankheit und Medikamenteneinnahmen.

Massive Vitalstoffmängel bei Bewohnern im Alters- oder Pflegeheim

Die Datenlage zahlreicher Studien ist eindeutig und die Notwendigkeit einer Ergänzung der Nahrung mit Vitalstoffen, zur Sicherstellung der Grundversorgung, nicht zu bestreiten. Speziell alte Menschen im Alters-, Pflegeheim oder im Krankenhaus leiden sehr oft unter Vitalstoffmängeln. In einer Studie wurde die englische Krankenhausnahrung untersucht: 100 g tiefgefrorene Erbsen enthielten nach dem Auftauen 20,5 mg Vitamin C, nach dem Kochen 8,1 mg, nach einer Stunde im Warmhaltewagen 3,7 mg und auf dem Teller des Patienten nur noch 1,1 mg des Vitamins. Darüber hinaus haben ältere Menschen das Problem, dass die Aufnahme in den Körper von vielen Vitalstoffen deutlich reduziert ist. Um den Bedarf zu decken, müssten ältere Menschen mehr essen als jüngere.

In der Realität lässt aber der Hunger im Alter nach und Vitalstoffe werden noch weniger aufgenommen. Zusätzlich leiden ältere Menschen oft an Krankheiten des Herzens und der inneren Organe. Viele ältere Menschen nehmen daher sechs und mehr Medikamente täglich ein. Medikamente verbrauchen große Mengen an Vitalstoffen, sodass eine Ergänzung von Vitalstoffen dringend erforderlich ist. Speziell bei Herzerkrankungen können Vitalstoffe wie Coenzym Q10 und Selen die Behandlung deutlich positiv beeinflussen. In der Q-Symbio-² und Kisel-10-Studie³ konnte zum Beispiel nachgewiesen werden, dass mit den Vitalstoffen Coenzym Q10 und Selen bei gut der Hälfte der Studienteilnehmer eine bestehende Herzschwäche gebessert werden konnte.

Nahrungsmittelqualität aus Sicht der Vitalstoffe

Es gibt kein Lebensmittel, das alle für den Menschen erforderlichen Nährstoffe im richtigen Verhältnis enthält. Durch Vorbe-

lastung der Böden, Lagerung und industrielle Verarbeitung etc. wissen wir nicht, wie viele Vitamine wir uns mit der Nahrung zuführen. Wir wissen nur, dass es viel zu wenige sind.

Durch Genussmittel, Medikamente, Stress und besondere Lebenssituationen ist unser Bedarf starken Schwankungen unterworfen. Die Zunahme von Zivilisationskrankheiten ist ein deutlicher Hinweis auf eine unzureichende Nährstoffzufuhr trotz Überangebot und Vielzahl an Nahrungsmitteln.

Die Fakten sprechen eindeutig für eine Basisversorgung mit einem guten Multivitamin-Supplement. Natürlich gilt es als erste Maßnahme die Ernährung zu optimieren, doch viele Menschen schaffen das im (beruflichen) Alltag kaum. Wie wichtig das ist, kann bei der WHO (Weltgesundheitsorganisation) nachgelesen werden. Die WHO erklärt, dass die Hälfte aller Darmkrebsfälle vermieden werden könnte, wenn die Menschen mindestens 30 g Ballaststoffe täglich zuführen würden. Tatsächlich – falls man sich nicht vegetarisch oder vegan ernährt – werden vom Durchschnittsbürger nur circa 10 g täglich erreicht. Es ist fast schon beschämend, dass diese einfache Maßnahme – die Erhöhung der Zufuhr von Ballaststoffen – nicht viel mehr in der Presse propagiert wird. Immerhin könnte in unserem Land viel Leid, aber auch viele Arzneimittelkosten eingespart werden.

Ähnlich verhält es sich mit den Medikamentenkosten. Auch hier sehen viele Forscher ein Einsparpotenzial von gut 50 %, wenn die Menschen ausreichend mit Vitalstoffen versorgt wären.

Literatur

1. Chemische Qualitätssicherung der Krankenhauskost. In: Akut Ernähr Med 1993; 18:296-304
2. Mortensen, HEART FAILURE, Journal of the American College of Cardiology Okt. 2014
3. Alehagen U, Johansson P, Björnstedt M, Rosén A, Dahlström U. Cardiovascular mortality and N-terminal-proBNP reduced after combined selenium and coenzyme Q10 supplementation: a 5-year prospective randomized double-blind placebo-controlled trial among elderly Swedish citizens. Int J Cardiol 2013 Sep 1;167(5):1860-6. doi: 10.1016/j.ijcard.2012.04.156. Epub 2012 May 23

Nathalie und
Dr. med. Edmund Schmidt

Quelle: Pharma Nord GmbH, Flensburg