

# Wer hat recht?

- Es gibt zwei gegensätzliche Standpunkte:
  1. In gesunden Lebensmitteln sind alle Nährstoffe enthalten, die wir brauchen.
  2. Nur wenn wir viele Nahrungsergänzungen nehmen, haben wir keine Nährstoffmängel.

→ [vitamineblog.com](http://vitamineblog.com)

# 1) Reicht die Ernährung?

- Zwei Argumente **gegen** Nahrungs-Ergänzungen:
  1. Wenn man sich gesund ernährt, dann führt man dem Körper alle Vitamine und Mineralien zu.
  2. In Lebensmitteln sind nicht nur Vitamine und Mineralien enthalten, sondern auch wichtige Pflanzeninhaltsstoffe.

# Das Argument mit den Pflanzeninhaltsstoffen:

- Pflanzeninhaltsstoffe wirken oft synergistisch zu Vitaminen und Mineralstoffen
  - Manche dieser Pflanzeninhaltsstoffe sind noch unzureichend erforscht.
  - Nahrungsergänzungen allein können kein Ersatz für diese Inhaltsstoffe sein!

→ [vitamineblog.com](http://vitamineblog.com)

# Das Problem mit den Referenzwerten:

- Die Referenzwerte sind oft viel zu niedrig,  
Beispiel Vitamin C:
  - Der Referenzwert bei Vitamin C liegt bei etwa 100 mg pro Tag → Vermeidung von Skorbut
- Beispiel Vitamin D:
  - Die Empfehlung liegt bei 30 ng/ml, bei unter 20 ng/ml wird ein Mangel angenommen.
  - In Wahrheit liegt bereits bei unter 30 ng/ml ein Mangel vor, optimal sind Werte über 40 ng/ml.

# Das Problem mit den Lebensmitteln:

- Die Lebensmittel selbst haben oft nicht die erhofften Nährwerte:
  - Wir ernähren uns nicht immer optimal.
  - Obst und Gemüse wird oft unreif geerntet und es gibt lange Transportwege.
  - Wir machen Fehler bei der Zubereitung und Lagerhaltung.
  - Die Bodenbeschaffenheit der Äcker ist nicht optimal.

→ [vitamineblog.com](http://vitamineblog.com)

# Das Problem mit Nährstoffräubern:

- Rauchen raubt unserem Körper Vitamine und Spurenelemente.
- Alkohol raubt unserem Körper Vitamine der B-Gruppe.
- Kaffee und Schwarztee verhindern die Aufnahme im Darm.
- Medikamente sind sowieso die größten Nährstoffräuber.

→ [vitamineblog.com](http://vitamineblog.com)

# Das Problem mit erhöhtem Nährstoffbedarf:

- Kranke haben einen erhöhten Bedarf an Mikronährstoffen.
- Auch bestimmte Personengruppen wie Schwangere und Sportler haben einen erhöhten Bedarf.
- Mit zunehmendem Lebensalter funktioniert die Aufnahme im Darm nicht mehr so gut.

# 1) Reicht die Ernährung?

- Zwei Argumente **gegen** Nahrungs-Ergänzungen:
  1. Wenn man sich gesund ernährt, dann führt man dem Körper alle Vitamine und Mineralien zu.
  2. In Lebensmitteln sind nicht nur Vitamine und Mineralien enthalten, sondern auch wichtige Pflanzeninhaltsstoffe.



## 2) Braucht man Nahrungsergänzungen?

- Zwei Argumente **für**  
Nahrungsergänzungen:
  - Wenn ein bisschen davon gut ist,  
dann ist viel davon noch besser.
  - Was zählt ist der Inhaltsstoff – alles  
andere ist irrelevant.

→ [vitamineblog.com](http://vitamineblog.com)

# Das Problem mit dem Gießkannenprinzip:

- Bei manchen Vitaminen und Mineralstoffen kann es zu Überdosierungen kommen:
  - Ein Beispiel ist hier Eisen, bei dem es mitunter zur Vergiftung kommen kann.
- Auch Omega-3 und Vitamin D sollte man mit Bedacht einnehmen:
  - Es empfiehlt sich eine Orientierung an den Laborwerten. (Vitamin D zwischen 40 und 80 ng/ml und Omega-3-Index zwischen 8 und 11 %)

# Das Problem mit Produkten aus dem Supermarkt:

- Speziell in Brausetabletten sind viele ungesunde Zusatzstoffe enthalten:
  - Farbstoffe wie Chinolingelb und Titandioxid
  - Süßstoffe wie Aspartam
  - Konservierungsstoffe wie Benzoate
- Empfehlenswert sind natürliche Ergänzungen ohne schädliche Zusatzstoffe:
  - Hoher Wirkstoffanteil
  - Natürliche Zusatzstoffe wenn erforderlich

# Mein Fazit

- Die Basis bildet die Ernährung.
- Daneben gibt es empfehlenswerte Nahrungsergänzungen wie Omega-3 und Vitamin D.
- Nicht jeder hat den selben Bedarf an Nährstoffen.
- Auch bei Nahrungsergänzungen auf Qualität achten.