

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

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

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

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

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

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.