

Inhalte:

1. Die optimale Tageszeit für Omega-3
2. Die optimale Tageszeit für Vitamine
 - Fettlösliche Vitamine
 - B-Vitamine
 - Vitamin C
3. Die optimale Tageszeit für Mineralstoffe
 - Eisen und Zink
 - Selen

→ vitamineblog.com

Die optimale Tageszeit für Omega-3 Fettsäuren

- Omega-3 zeigt nur dann Wirkung, wenn die Fettverdauung aktiviert ist:
 - Omega-3 Fettsäuren sollten im Rahmen (bzw. unmittelbar nach) einer Mahlzeit eingenommen werden.
 - Für höchstmögliche Bioverfügbarkeit müssen wir 10 bis 12 Gramm anderes Fett konsumieren.

→ vitamineblog.com

Die optimale Tageszeit für Vitamine (1)

- Grob gesagt unterscheiden wir zwei Gruppen von Vitaminen:
 - Fettlösliche Vitamine (A, D, E und K) brauchen Fett, damit wir sie gut verwerten können. → ebenfalls mit Fett einnehmen
 - Wasserlösliche Vitamine (B und C) sind hingegen nicht auf Fett angewiesen. Allerdings werden sie umso schneller verbraucht. → tägliche Einnahme wichtig

→ vitamineblog.com

Die optimale Tageszeit für Vitamine (2)

- Die Resorption von Vitamin C nimmt mit der Aufnahmemenge ab:
 - Bei 100 mg werden etwa 90 Prozent vom Körper aufgenommen.
 - Bei 1.000 mg sind es nicht einmal 60 Prozent.
 - Daher mehrmals am Tag in kleineren Dosen einnehmen bzw. Retard-Produkte wie Ester-C verwenden.

→ vitamineblog.com

Die optimale Tageszeit für Mineralstoffe (1)

- Eisen und Zink nicht gemeinsam einnehmen:
 - Eisen und Zink konkurrieren gegeneinander.
 - Auch Calcium kann die Bioverfügbarkeit von Eisen und Zink reduzieren.
- Bestimmte Lebensmittel haben Einfluss auf die Aufnahme von Eisen und Zink:
 - Kaffee, Grüntee, Schwarztee und Rotwein erschweren die Aufnahme
 - Vitamin C erleichtert die Aufnahme

→ vitamineblog.com

Die optimale Tageszeit für Mineralstoffe (2)

- Bei Selen kommt es auf die Art des Selen an:
 - Bei Selenomethionin spielt es keine große Rolle, wann wir es nehmen.
 - Natriumselenit sollten wir nicht gemeinsam mit einer Vitamin-C-Nahrungsergänzung einnehmen.
 - Natriumselenit daher am besten auf nüchternem Magen gleich nach dem Aufstehen einnehmen.

→ vitamineblog.com