

Vitamine – in aller Munde

Wir alle machen uns Gedanken über gesunde Ernährung, zumal Schlagworte wie „oxidativer Stress“ oder „Radikalfänger“ einem häufig begegnen.

Vitamine sind in kleinsten Mengen hochwirksame **Botenstoffe**, die im Körper für zahlreiche Stoffwechselfvorgänge benötigt werden.

Fettlöslich sind die Vitamine **A, D, E, und K**. Sie werden im Körpergewebe länger gespeichert, bei kurzfristiger Unterversorgung können diese Reserven mobilisiert werden. Eine hohe Überdosierung kann dagegen Schaden.

Die anderen Vitamine sind **wasserlöslich** und werden bei Überdosierung ausgeschieden. Bis auf Vitamin B₁₂ erfolgt keine langzeitige Speicherung.

Was ist nun das Mass aller Dinge? Die Weltgesundheitsorganisation hat Mindeststandards gesetzt, über das optimale Mass streiten sich teilweise die Gelehrten.

Unstrittig sind folgende **Regeln**:

- abwechslungsreiche Ernährung
- täglich frisches Obst und Gemüse
- heimisches Obst / Gemüse hat kürzere Transportwege und Lagerzeiten
- Vollkornprodukte haben höheren Vitamingehalt als Weissmehl
- hochwertige pflanzliche Öle und Fette sind Vitaminträger
- frische Milch und Milchprodukte ebenfalls
- Süßes, Fettiges, Verkochtes und viele Getränke bieten Kalorien und wenig Vitamine
- Tiefkühlware hat häufig mehr Vitamine als Konserven

Das Geschäft mit der Gesundheit: Häufig möchte man das schlechte Gewissen wegen hastiger Ernährung oder nicht ganz gesunder Lebensweise beruhigen. Auch möchten viele einfach etwas zur Gesunderhaltung beitragen.

Gezielte Vitamineinnahme zur Behandlung von Erkrankungen kann gerne mit uns abgestimmt werden. Zwar ist meistens dafür kein Rezept erhältlich, aber ein Rat kann ja auch helfen.

Viel hilft viel stimmt bei Vitaminen nicht immer, es gibt auch **Risiken**. Bei den angepriesenen Nahrungsergänzungen mit Vitaminen gibt es ebenfalls grosse Unterschiede. Manche Leckerei wird durch Vitaminbeigabe zum Kauf „schmackhaft“ gemacht.

So möchten wir Ihnen auf den nächsten zwei Seiten kurz die Vitamine erläutern und bei bestimmten Umständen und Risiken Tips zur Ernährung geben.

Vitamin	Aufgabe	Quelle
A	Sehfarbstoff, Haut, Schleimhäute	Gemüse (Spinat, Karotten), Milch, Fisch
D	Knochenbildung, Zahnwachstum	Hering, Aal, Lachs, Makrele, Eier
E	Zellstabilisierung, Antioxidans	Sonnenblumenöl, Weizenkeimöl, Nüsse, Erbsen, Grünkohl
K	Blutgerinnung	Vollmilch, Blattgemüse, Salat, Blumenkohl, Tomaten, Sauerkraut
B₁	Nervensystem	Vollkornprodukte, Kartoffeln, Hülsenfrüchte, Schweine- und Geflügelfleisch
B₂	Haut, Schleimhäute, Stoffwechsel	Milch, Käse, Vollkornprodukte, Hefe, Fleisch
B₆	Nervensystem, Eiweissstoffwechsel	Weizenkeime, Bohnen, Hefe, Nüsse, Vollkornprodukte, Geflügel, Fisch
B₁₂	Blutbildung	Seelachs, Eier, Milch, Rindfleisch, Sauerkraut,
Biotin	Haut, Stoffwechsel, Nervensystem, Haare,	Milch, Innereien, Sojabohnen, Haferflocken, Weizenkeime
Folsäure	Zellbildung, Blutbildung (mit Vitamin B ₁₂)	Blattgemüse, Vollkornprodukte, Kartoffeln, Sojabohnen
Niacin	Herz, Nervensystem, Stoffwechsel	Vollkornprodukte, Erbsen, Seefisch, Fleisch
Pantothensäure	Stoffwechsel, Hormonbildung	Broccoli, Blumenkohl, Milch, Fisch, Vollkornprodukte, Rindfleisch
C	Körperabwehr, Bindegewebe und Knochen, Eisenaufnahme	Frisches Obst und Gemüse, Kartoffeln besonders: Paprika, Tomaten, Zitrusfrüchte, schwarze Johannisbeere, Sanddorn

Zusätzlicher Bedarf ?

Der Vitaminbedarf ist nicht in allen Lebensphasen gleich, bestimmte Lebensumstände können zusätzliche Anforderungen stellen.

Schwangere und Stillende:

Ein gesteigerter Bedarf besteht an Vitamin B₁, B₂, B₆ und Folsäure während der Schwangerschaft, in der Stillphase an Vitaminen A, B₆ und Folsäure. Hier berät Sie sicherlich auch der behandelnde Frauenarzt.

Ältere Menschen:

Verschiedene Faktoren können zu Defiziten führen. Oftmals besteht eine geringere Nahrungsmenge oder unregelmässiges Essen. Auch nicht immer wird frisch zubereite, sondern auch auf Vorbereitetes zurückgegriffen. Manchmal erschweren Zahnprobleme das Kauen von Obst oder Gemüse. Deshalb kann zusätzlich Vitamin B₁ und C, aber vor allem Vitamin B₁₂ notwendig sein.

Sportler:

Hier herrscht ein höherer Vitaminbedarf, gleichzeitig wird aber auch ausreichend gegessen. Wichtig ist, auf die Auswahl vitamin- und abwechslungsreicher Nahrung zu achten. Durch Vitaminpräparate kann darüber hinaus keine Leistungssteigerung erzielt werden.

Rauchen:

Rauchen bedeutet sogenannten oxidativen Stress, da dabei giftige freie Radikale entstehen. Zwar wird dadurch Rauchen nicht gesund oder wohlriechend, aber Vitamin C und E sowie Betacarotin könne hilfreich sein.

Alkohol:

Regelmäßiger Konsum kann eine Verminderung eine Ergänzung von B-Vitaminen und Folsäure notwendig machen, wobei z.B. Bier Vitamine enthält und die Gerbstoffe im Wein möglicherweise das Risiko einer Gefässverkalkung verringern.

Infekte:

Gehäufte Infekte können Mangel an B-Vitaminen hervorrufen. Infekte selber können durch Mangel an Vitamin A, Folsäure und vor allem an Vitamin C und E hervorgerufen werden. So kann man in der sogenannte Grippezeit durch Zufuhr von Citrusfrüchten oder Vitamin C-Pulver oder Vitamin E-Acetat in Öl seine Körperabwehr stärken.

Krebs:

Ideal ist hier sicherlich die natürlich ausgewogene und vor allem ballaststoffreiche Ernährung mit Fettbeschränkung und ohne übermässige Fleischzufuhr sehr sinnvoll. Gerade Ballaststoffe minimieren das Darmkrebsrisiko. Sollten Sie Präparate einnehmen wollen, besprechen Sie es ruhig mit uns. Vieles ist auch Geschäft mit der Angst !

Ihre Internistische Gemeinschaftspraxis

Dr. Manfred Schmidt und Dr. Ulf Uecker