



Was bringen Vitalstoffe wirklich?

Fragen an den Experten der Gesellschaft zur Information über Vitalstoffe und Ernährung e. V.,
Dr. med. Thomas Schettler, Humanmediziner

Herr Dr. Schettler, bei Ernährungsempfehlungen ist immer wieder von Vitalstoffen die Rede, was ist eigentlich damit gemeint?

Als Vitalstoffe werden Substanzen bezeichnet, die lebenswichtig für den Organismus sind, also vor allem Vitamine, Spurenelemente und Mineralstoffe, aber auch sogenannte sekundäre Pflanzenstoffe wie Anthocyane, die beispielsweise dem Rotkraut die Farbe verleihen, oder Omega-3-Fettsäuren in fettem Seefisch.

Warum sind diese Stoffe so wichtig?

Vitalstoffe sind an einer Vielzahl von Funktionen beteiligt, die ohne sie zum Erliegen kämen. Bis auf ganz wenige Ausnahmen sind wir darauf angewiesen, uns diese Stoffe ständig zuzuführen, weil sie nicht selbst vom Körper gebildet werden können. Geschieht das nicht, kommt es zu Mangelerscheinungen bis hin zu schweren Erkrankungen.

Wie kann man sich das vorstellen? Können Sie ein Beispiel nennen?

Nehmen wir Vitamin C: Es ist unter anderem wichtig für die Eiweißbildung und für das Immunsystem. Vitamin C macht freie Radikale unschädlich – das sind hoch aggressive Moleküle, die bei vielen Krankheiten sowie bei Alterungsprozessen mit im Spiel sind. Das wasserlösliche Vitamin wird vom Körper nicht gespeichert, deshalb leidet zum Beispiel die Widerstandsfähigkeit gegen Infektionen, wenn es nicht ständig ausreichend zugeführt wird. Weil Vitamin C auch die Aufnahme von Eisen verbessert, beeinträchtigt eine schlechte Versorgung damit in der Folge Stoffwechselfunktionen, bei denen Eisen eine Rolle spielt.

Heutzutage sind Vitaminmangelkrankheiten doch wohl eher in wenig entwickelten armen Ländern anzutreffen?

Das ist ein Trugschluss. Um beim Beispiel Vitamin C zu bleiben: Skorbut gibt es heute wirklich nur noch sehr selten. Aber zwischen einer krassen Vitaminmangelerscheinung und einer guten Versorgung gibt es eine weite Spanne. Untersuchungen zeigen immer wieder, dass auch in Deutschland große Teile der Bevölkerung nur unzureichend mit Vitaminen versorgt sind. Zum Beispiel erreichen über 80 Prozent der Deutschen nicht die empfohlenen Werte für Folsäure! Auch für andere Vitamine sieht es nicht viel besser aus.



Sind Vitalstoffe für bestimmte Menschen besonders wichtig?

Je nach Lebensweise, Alter, Ernährung etc. ist der Bedarf an bestimmten Vitaminen und Spurenelementen unterschiedlich groß. Es liegt auf der Hand, dass zum Beispiel Schwangere besonders diejenigen Vitalstoffe benötigen, die auch für Wachstum und Entwicklung des Kindes wichtig sind. Bei schweißtreibenden Sportarten wird man auf den Verlust an Mineralstoffen verstärkt achten müssen. Ältere Menschen verwerten die Nahrung oft nicht mehr so gut wie in jungen Jahren, darüber hinaus ernähren sie sich häufig anders und greifen vielleicht öfters zu Fertiggerichten. Oder sie haben nicht mehr so gute Zähne und verzichten deshalb auf knackig frisches Obst. Kommen noch Krankheiten hinzu, wie etwa Diabetes, ergibt sich auch daraus ein spezielles Bedarfsbild.

Was sollten dann ältere Menschen besonders beachten?

Sehr viele ältere Menschen sind nur mangelhaft mit Vitamin D versorgt, das unter Sonnenlicht in der Haut gebildet wird. Das liegt zum einen an der Lebensweise – man geht nicht mehr so oft an die frische Luft; zum anderen lässt die Fähigkeit zur Vitamin-D-Bildung in der Haut mit zunehmendem Alter nach. Da Vitamin D sehr wichtig für den Calcium-Stoffwechsel ist, leiden bei einer Unterversorgung auch die Knochen bzw. deren Stabilität. Verringerte Werte an Vitamin D hat man sogar bei Altersdepression festgestellt. Ältere Menschen stecken Infektionen nicht mehr so gut weg, zudem ziehen Erkrankungen leicht Komplikationen nach sich. Deshalb sollte man mit den entsprechenden Vitaminen sein Immunsystem wappnen; das sind vor allem C, A und E, aber auch die Spurenelemente Zink und Selen.

Was kann man tun, um sich ausreichend mit Vitalstoffen zu versorgen?

Grundsätzlich sollte man abwechslungsreiche und möglichst frische pflanzliche Nahrung zu sich nehmen, also Obst und Gemüse, außerdem Seefisch. Um wirklich auf die empfohlenen Werte zu kommen, reicht dies aber nicht immer aus, besonders dann, wenn noch andere Faktoren wie Diabetes oder Osteoporose hinzukommen. In solchen Fällen leisten Nahrungsergänzungsmittel gute Dienste; sie sollten aber ein möglichst breites Spektrum an Vitalstoffen enthalten.