



Versorgung mit Mikronährstoffen – Mangel im Überfluss, Probleme und Risikogruppen

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

Herr Dr. Schettler, im Prinzip sind wir doch alle gut ernährt – eher zu gut. Ein Mangel an Vitaminen oder Mineralstoffen sollte dann doch weitgehend auszuschließen sein?

Das kann man eindeutig mit nein beantworten! Zwischen krassm Vitaminmangel und guter Versorgung gibt es eine weite Spanne, die überwiegende Zahl aller Deutschen kommt beispielsweise nicht auf die offiziell empfohlenen Werte für die Folsäureversorgung. Auch bei anderen Vitaminen sieht es ähnlich aus.

Wie ist das möglich? Wir können uns doch heutzutage sehr viel besser und reichhaltiger ernähren, als jede andere Generation vor uns!

Das stimmt wohl. Unsere Lebensweise und unsere Essgewohnheiten stehen aber häufig einer optimalen Vitalstoffversorgung entgegen – wenig frisch zubereitete Speisen, zu wenig Obst und Gemüse und zu viele tierische Fette und Zucker bleiben nicht ohne Auswirkungen. Rauchen und Alkoholgenuss haben zusätzlichen Vitaminbedarf zur Folge. Fatal ist dann oft die Kombination dieser Faktoren – wer unter Stress steht, raucht und trinkt vielleicht eher und stärker, zusätzlich ernährt er sich wahrscheinlich eher von vitamin- und mineralstoffarmem Fast Food.

Gibt es bestimmte Bevölkerungsgruppen, die besonders gefährdet sind, zu wenig Mikronährstoffe zu erhalten?

Je nach Lebensweise, Alter, Ernährung etc. ist der Bedarf an bestimmten Vitaminen und Spurenelementen unterschiedlich groß. In erster Linie von Mikronährstoffdefiziten bedroht sind Schwangere, Senioren, Kinder und Jugendliche sowie chronisch Kranke und Personen, die regelmäßig bestimmte Medikamente einnehmen. Schwangere zum Beispiel müssen ja außer sich selbst auch noch den Fötus mitversorgen. Sie benötigen vor allem diejenigen Vitamine und Mineralstoffe, die für ein mindestens ungestörtes Wachstum des werdenden Kindes wichtig sind. Vor allem ist dies Folsäure. Dieses Vitamin ist unverzichtbar für die Entwicklung des Nervensystems, bei Defiziten können schwere Missbildungen auftreten. Die Versorgung mit Folsäure ist in weiten Bevölkerungskreisen sowieso nicht besonders gut. Der Nationalen Verzehrstudie zufolge bleiben drei Viertel der Gesamtbevölkerung unter dem empfohlenen Sollwert! Deshalb sollten Schwangere hier ganz besonders darauf achten. Die erforderlichen Mengen sind jedoch über die Ernährung kaum zu erreichen, es sei denn durch mit Folsäure angereicherte Lebensmittel. Normalerweise kommt man aber um eine ergänzende Zufuhr über entsprechende Präparate nicht herum, wenn man die empfohlenen Richtwerte einhalten will. Für ein gesundes Knochen- und Zahnwachstum ist neben Calcium ausreichend Vitamin D erforderlich, an dem es auch sehr vielen Menschen mangelt. Wegen ihres größeren Blutvolumens haben Schwangere außerdem einen höheren Eisenbedarf.



Wie sieht das für Kinder und Jugendliche aus?

Für sie ist das Knochen- und Zahnwachstum sehr wichtig, also Calcium und Vitamin D. Solange sich Kinder und Jugendliche häufig im Freien aufhalten, sollten sie allerdings keine Probleme mit Vitamin D haben, da es unter dem Einfluss von Sonnenlicht in der Haut gebildet wird. Bei den Wachstumsprozessen spielen jedoch eine Reihe von B-Vitaminen eine große Rolle, die z. B. durch Fast Food und sehr zuckerhaltige Nahrung leicht zu kurz kommen.

Wenn das Sonnenlicht so wichtig für die Vitamin-D-Versorgung ist, dann wäre das doch auch generell für Menschen von Bedeutung, die sich wenig im Freien aufhalten?

Ja – z. B. für Senioren, die nicht mehr so mobil sind und das Haus nicht mehr so oft verlassen. Hinzu kommt, dass die Fähigkeit der Haut, Vitamin D unter Sonnenlichtbestrahlung zu bilden, mit dem Alter nachlässt. Das lässt sich dann oft nur noch mit einer Ernährung ausgleichen, die etwa viel Milch- und Milchprodukte oder Seefisch enthält. Senioren sind besonders Osteoporose-gefährdet und sollten deshalb für gesunde Knochen sorgen. Dazu ist neben dem Vitamin D auch Calcium nötig – enthalten in Milch und Milchprodukten. Wer dies nicht verträgt, sollte supplementieren. Ältere Menschen sind die zweite große Gruppe, die vom Folsäuremangel betroffen sind. Sie verwerten die Nahrung häufig nicht mehr so gut wie in jungen Jahren. Hinzu kommen altersbedingte Essgewohnheiten – weniger frische und knackige Lebensmittel, mehr schnell zubereitete Fertiggerichte, schlechte Zähne, die zu sehr weich (und oft sehr lang) gekochten Speisen verleiten usw. Altersbedingt treten sehr häufig Vitamin-B-12-Defizite auf. Das liegt auch daran, dass dieses Vitamin in höherem Lebensalter nicht mehr so gut aus dem Darm aufgenommen werden kann. Da Vitamin-B12-Defizite auch eine Rolle bei der Entwicklung von Demenz spielen, sollte man verstärkt auf ausreichende Versorgung achten. Wegen der schlechten Resorption im Darm kommt dabei in der Regel nur Supplementierung in Form von Kapseln oder Tabletten in Frage. Gerade im fortgeschrittenen Alter ergibt sich oft ein spezieller Bedarf durch bestimmte chronische Erkrankungen, wie (besonders häufig) Diabetes oder Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

Was kann man denn grundsätzlich tun, um sich ausreichend Mikronährstoffe zuzuführen?

Ganz einfach: Abwechslungsreiche und möglichst frische, vor allen pflanzliche Nahrung zu sich nehmen: Obst und Gemüse, außerdem Seefisch. Der enthält im Übrigen auch eine Menge Mineralstoffe. Um auf die offiziell empfohlenen Werte, die für den gesunden Durchschnittsmenschen gelten, zu kommen, reicht dies aber nicht immer. In solchen Fällen leisten Nahrungsergänzungsmittel gute Dienste; sie sollten aber ein möglichst breites Spektrum an Mikronährstoffen aufweisen. Die enthaltenen Mengen bzw. die Dosierung sollte sich an den von der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) empfohlenen Tagesdosen orientieren. Wer zu einer der genannten Risikogruppen zählt, sollte sich besser gezielt bestimmte Vitamine und Mineralstoffe zuführen, im Zweifelsfalle nach Absprache mit dem Hausarzt oder dem Apotheker.