



Zu viel – zu wenig? Ausgewogene Ernährung und das richtige Maß.

Fragen an die Expertin der Gesellschaft zur Information über Vitalstoffe und Ernährung e.V.,
Katharina Greifenstein, Diplom-Ökotrophologin (FH)

Im Zusammenhang mit Diäten und Nährstoffzufuhr wird immer von einer „ausgewogenen Ernährung“ gesprochen. Was genau bedeutet das?

Ausgewogen ist die Ernährung dann, wenn sie den Körper mit allen notwendigen Nährstoffen im richtigen Verhältnis und in ausreichender Menge versorgt und damit eine optimale Funktion des Organismus gewährleistet.

Das „richtige Verhältnis“ heißt nach der Empfehlung der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE): mindestens 50 Prozent der Kalorienzufuhr aus Kohlenhydraten, circa 30 Prozent aus Fett und maximal 20 Prozent aus Eiweiß.

Grundlage für eine ausgewogene Ernährung sind Getreideprodukte – am besten Vollkorn – sowie Kartoffeln, Hülsenfrüchte, Gemüse und Obst. Dabei sollten Obst oder Gemüse zu jeder Mahlzeit gehören, um auf die empfohlenen 5 Portionen täglich zu kommen. Wenigstens einmal am Tag gehören fettarme Milchprodukte wie Milch, Joghurt und Käse auf den Teller. Fleisch allerdings sollte nicht jeden Tag gegessen werden, Fisch jedoch ein- bis zweimal pro Woche. Wurst und Eier sollten ebenso wie Fett und fettreiche Lebensmittel nur selten und in kleinen Mengen verzehrt werden, wobei pflanzliche Fette zu bevorzugen sind.

Die Flüssigkeitszufuhr von ein bis zwei Litern am Tag erreicht man am besten mit Mineralwasser, verdünnten Säften und ungesüßtem Tee. Süßigkeiten wie Kuchen, Torten, Eis und Schokolade gehören wegen des hohen Zucker- und Fettgehaltes nur selten auf den Speiseplan.

Als Leitlinie hört sich das ganz einfach und plausibel an – aber kann man eigentlich alle Richtwerte für eine ausgewogene Ernährung ohne Probleme komplett einhalten?

Eine ausgewogene Ernährung nach den oben genannten Regeln der DGE ist auf jeden Fall die beste Grundlage, um sich ausreichend mit allen notwendigen Nährstoffen zu versorgen. Dennoch gibt es Umstände, die es uns schwer machen, uns täglich ausgewogen und gesund zu ernähren. Hauptgrund hierfür ist vor allem die moderne Arbeitswelt mit viel Hektik und Stress, aber auch zunehmende Mobilität und Außer-Haus-Verpflegung. Weitere individuelle Faktoren, wie zum Beispiel Schwangerschaft, chronische Krankheit oder Unverträglichkeiten können Ursache dafür sein, dass der Bedarf abweicht oder eben nicht ausreichend gedeckt wird. Dies kommt leider ausgesprochen häufig vor:

Die Ergebnisse der Nationalen Verzehrsstudie II und des Ernährungsberichts der DGE von 2008 zeigen, dass es vielen Menschen schwer fällt, ihren Bedarf mit allen Vitaminen und Mineralstoffen den Richtwerten entsprechend zu decken. Vor allem betrifft dies die Versorgung mit Vitamin D, Folsäure, Jod, Eisen und Calcium.



Können Sie dies in Zahlen fassen?

Die sind eindeutig: Nur 35 Prozent der Männer und 46 Prozent der Frauen halten die Empfehlungen der DGE zum Obstkonsum von 250 Gramm pro Tag ein, und nur 11 Prozent der Männer und 14 Prozent der Frauen kommen auf den Richtwert von 400 Gramm Gemüse täglich.

Die Vitamin-D-Zufuhr liegt der Nationalen Verzehrsstudie II zufolge bei 91 Prozent der Frauen und 82 Prozent der Männer unterhalb der empfohlenen Werte, wobei besonders Jugendliche und Senioren Defizite aufweisen.

Ähnlich ungünstig sieht es bei der Folsäurezufuhr aus: 86 Prozent der Frauen und 79 Prozent der Männer bleiben unter dem Soll. Etwa die Hälfte aller Deutschen nimmt zu wenig Calcium auf (46 Prozent der Männer, 55 Prozent der Frauen); weibliche Jugendliche und ältere Männer und Frauen sind davon besonders betroffen. Bei Frauen beobachten wir zudem verbreitete Eisendefizite: Drei Viertel der unter 50-jährigen nehmen zu wenig zu sich.

Alles in allem sind also sehr viele Menschen von einer ausgewogenen Ernährung und deren Zielen weit entfernt – es ist eher die Ausnahme, als die Regel.

Wenn schon bei der Durchschnittsbevölkerung solche klaren Defizite bestehen, wie sieht es dann für Vegetarier und Veganer aus? Was bedeutet „ausgewogene Ernährung“ für diese Menschen?

Zunächst muss man bei vegetarischer Ernährung unter verschiedenen Formen unterscheiden: Während die Ovo-Lacto-Vegetarier neben den pflanzlichen Lebensmitteln auch Eier, Milch und Milchprodukte verzehren, verzichten Lacto-Vegetarier zusätzlich auf Eier. Veganer nehmen überhaupt keine tierischen Lebensmittel zu sich.

Demnach sind die Auswirkungen der verschiedenen Formen auf die Gesundheit unterschiedlich zu beurteilen. Vor allem mit Fleisch und Fisch aufgenommen werden die Vitamine D₃ und B₁₂ sowie Eisen, Zink und die Omega-3-Fettsäuren. Bei diesen Mikronährstoffen können Vegetarier also leicht in defizitäre Bereiche geraten.

Bei einer ausgewogenen Ovo-Lacto-vegetarischen Ernährung ist die ausreichende Versorgung der oben erwähnten Nährstoffe in der Regel gewährleistet, sie sollte aber in speziellen Lebensphasen (Schwangerschaft, Stillzeit, Wachstum, Alter) besonders beachtet werden. In diesen speziellen Fällen sind Supplemente mit den genannten Nährstoffen sinnvoll.

Voraussetzung für eine ausgewogene Ovo-Lacto-vegetarische Ernährung ist jedoch entsprechendes Wissen über den ernährungsphysiologischen Wert der Lebensmittel sowie sorgfältige Lebensmittelauswahl und -kombination. Eine sehr bewusste und durchdachte Nahrungsauswahl ist für alle Vegetarier besonders wichtig. Nur so kann der Bedarf an Grundnährstoffen, Vitaminen und Mineralstoffen gedeckt werden.



Bei Veganern steigen durch den zusätzlichen Verzicht auf alle tierischen Produkte die Risiken für Defizite bei den genannten Nährstoffen nochmals. Veganer müssen ganz besonders auf ausreichende Versorgung mit Vitamin B₁₂ und Eisen achten. Weil Veganer auch keine Milch und Milchprodukte essen, kommt bei ihnen Calcium als kritischer Nährstoff hinzu. Sie müssen ihn ausschließlich aus pflanzlichen Lebensmitteln zuführen. Auch in diesem Fall können Supplemente sehr sinnvoll sein.

Nahrungsergänzungsmittel sind bei bestehenden Mikronährstoffdefiziten sicher sehr hilfreich. Aber kann ich eigentlich auch zu viel davon zu mir nehmen?

Obwohl fast ein Drittel – also 28 Prozent – der Befragten in der Nationalen Verzehrsstudie II angaben, ein Nahrungsergänzungsmittel einzunehmen, ist ein Zuviel davon ziemlich unwahrscheinlich. Vor allem die Vitamine C, B, E und Folsäure werden supplementiert, bei den Mineralstoffen sind es Calcium- und Magnesium-Präparate.

Eine Überdosierung von Mikronährstoffen ist aus verschiedenen Gründen sehr unrealistisch:

Seriöse Hersteller von Nahrungsergänzungsmitteln orientieren sich bei der Dosierung auch ohne gesetzliche Höchstmengen für Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente an wissenschaftlich fundierten Erkenntnissen und Sicherheitsregeln. Da der Bedarf des Einzelnen in bestimmten Situationen vom durchschnittlichen Bedarf abweichen kann und sinnvoll zusammengesetzte Supplemente diesem Bedarf gerecht werden wollen, kann die Dosierung einiger Vitamine und Mineralstoffe die empfohlene Tageszufuhr überschreiten. Jedoch werden dabei die Sicherheitslevel, der so genannte UL – tolerable upper intake level – die maximale langfristige Gesamtaufnahme eines Nährstoffes, nicht überschritten. Eine Überdosierung, wie sie wegen der Überschreitung der empfohlenen Tageszufuhr manchmal fälschlicherweise angenommen wird, ist deshalb nicht zu befürchten. Außerdem finden sich auf jeder Verpackung Angaben, wie das Nahrungsergänzungsmittel zu verwenden ist, und es wird davor „gewarnt“, die empfohlene Tageszufuhr zu überschreiten.

Einer Auswertung des Robert-Koch-Instituts aus dem Jahre 2004 zufolge gibt es nur einen relativ geringen Anteil in der Bevölkerung, der mehrere Supplemente verwendet. Dort heißt es: „Dabei kommt die Mehrfachaufnahme von Vitamin C noch am häufigsten vor. Die Ergebnisse zeigen, dass die Gefahr einer Überdosierung mit verschiedenen Vitaminen und Mineralstoffen im Jahr 1998 in Deutschland relativ gering war.“