



Gesund bleiben mit konzentrierten Vitaminen

Nahrungsergänzungsmittel mit Vitaminen und Spurenelementen eignen sich sehr gut zur Vorbeugung gegen Erkrankungen oder zum Ausgleich von Mikronährstoffdefiziten. Darauf weist GIVE e.V. – die Gesellschaft zur Information über Vitalstoffe und Ernährung – hin. Berichte, in denen Vitamin-tabletten als völlig überflüssig oder gar schädlich bezeichnet werden, sind den Experten von GIVE e.V. zufolge irreführende und gefährliche Vereinfachungen, die so jeder wissenschaftlichen Grundlage entbehren.

Die vielfältigen positiven Effekte von Antioxidantien, zu denen die Vitamine A, C und E gehören, sind durch zahlreiche Untersuchungen eindeutig belegt. Zwar ist es im Zweifelsfalle besser, Vitamine und Spurenelemente mit der Nahrung zu sich zu nehmen, also in Form von Obst, Gemüse usw. Menschen, die an Unverträglichkeiten, bestimmten Krankheiten oder Stoffwechselstörungen leiden, ist es allerdings häufig gar nicht möglich, die nötigen Mengen der entsprechenden Lebensmittel zu verzehren. Zudem benötigen bestimmte Risikogruppen ohnehin eine teils deutlich höhere Zufuhr an Vitaminen, die nicht ohne Weiteres gedeckt werden kann. Dies gilt beispielsweise für Schwangere, die ihren Folsäurebedarf praktisch nur mit Präparaten decken können, wenn sie auf die offiziell empfohlenen Werte kommen wollen. Oder für ältere Menschen, die ihre Vitamin B12-Defizite selbst mit einer speziellen Diät kaum ausgleichen können. GIVE e.V. weist darauf hin, dass Ähnliches auch für Diabetiker gilt, besonders, wenn sie Medikamente nehmen, die einen gesteigerten Bedarf an B-Vitaminen zur Folge haben.

Schon die von der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e.V. (DGE) geforderten fünf Portionen Obst und Gemüse täglich, mit denen der Mindestbedarf eines durchschnittlichen Gesunden abgedeckt wird, werden nur von einem kleinen Teil der Bevölkerung eingehalten. Wer dann noch Sport treibt oder körperlich anstrengenden Tätigkeiten nachgeht, kann beispielsweise schnell auf Magnesium-Defizite kommen, die sich selbst mit gezielter Ernährung nur sehr schwierig beheben lassen. In all diesen Fällen sind Nahrungsergänzungsmittel nicht nur sinnvoll, sondern häufig auch die einzige realistische Möglichkeit, seine Gesundheit zu schützen und zu erhalten.

Selbstverständlich können Sie auch weitere Fragen an unsere Experten richten.
Weitere Informationen finden Sie auf unserer Homepage: <http://www.giveev.org>

Mit freundlichen Grüßen

Ihr GIVE-Team

Pressekontakt:

GIVE e.V.
Gesellschaft zur Information über Vitalstoffe und Ernährung
Frau Sepideh Roozbiany

Kölner Straße 14
61200 Wölfersheim

Tel.: 06172/2872890
Fax: 06172/2872892
Email: info@giveev.de

V.i.S.d.P.

Kay Richter (1. Vorsitzender)
Prof. Peter Weber (2. Vorsitzender)