



Tag der gesunden Ernährung am 7. März

Losheim am See engagiert sich im Rahmen des Projektes „Losheim lebt gesund“ für Prävention und Gesundheitsförderung in der Seege-
meinde. In unserer Amtsblattrubrik geben wir jede Woche in Kooperation mit dem Verein für Prävention und Gesundheit im Saarland
(PuGiS e.V.) Gesundheitstipps oder Hinweise auf interessante Online-Angebote.

Greifen wir zu schnell nach Nahrungsergänzungsmitteln?

„Der Weg zur Gesundheit führt durch die Küche, nicht durch die Apotheke.“ Das wusste schon Sebastian Kneipp. Dennoch wurden alleine
im Jahr 2019 über zwei Milliarden Euro von deutschen Verbrauchern für Nahrungsergänzungsmittel ausgegeben. Dieser Kontrast wirft die
Frage auf: Wie sinnvoll sind diese wirklich?



Nahrungsergänzungsmittel dienen zur Ergänzung der allgemeinen Ernährung mit Mineralstoffen, Vitaminen und sonstigen Stoffen, wie
beispielsweise Ballaststoffen oder Aminosäuren. Durch die physiologischen und ernährungsspezifischen Eigenschaften ergänzen sie die
individuelle Ernährung und können in bestimmten Fällen zum Erhalt der Gesundheit beitragen.

Doch immer mehr stellt sich die Frage, ob und ab wann ein gesunder Mensch, der sich ausgewogen ernährt, zu solchen Zusätzen greifen
sollte. Für Verbraucher, denen aus unterschiedlichen Gründen die Einhaltung der Ernährungsempfehlungen im Alltag schwerfällt, kann die
ergänzende Aufnahme (Supplementierung) von Vitaminen und Mineralstoffen nützlich sein. Doch für normal ernährte Menschen sind be-
stimmte Präparate oft nutzlos oder schlimmstenfalls sogar schädlich.

Wir erläutern Ihnen, inwiefern die Einnahme der beliebtesten Nahrungsergänzungsmittel sinnvoll ist.

Kalzium

*Vorsicht vor überdosierten Kalziumpräparaten! Eine kalziumreiche Ernährung ist wichtig, jedoch gibt es genügend kalziumhaltige Lebensmittel.
Alter und Wechseljahre sind Risikofaktoren für einen Kalziummangel.*

Kalzium ist wichtig für die Funktion von Muskeln und Nerven, sowie für die Zähne und die Knochen. Es steckt vor allem in Milch- oder
Sojaprodukten, darüber hinaus in grünem Gemüse wie Broccoli und in Nüssen. Eine ausgewogene und gesunde Ernährung kann mit ge-
wöhnlichen Nahrungsmitteln und demnach ohne eine Supplementierung erreicht werden. Veganer und Menschen mit einer Laktoseintoler-
anz gehören mit über 65-Jährigen und Frauen jenseits der Wechseljahre zu einer potenziellen Risikogruppe für einen Kalziummangel.

Bei der Einnahme von Kalzium als Nahrungsergänzungsmittel ist jedoch Vorsicht geboten, denn viele Kalziumpräparate sind überdosiert.
Eine Überdosierung durch natürliche Lebensmittel ist nicht möglich, wohl aber durch überdosierte Nahrungsergänzungsmittel. Die Deutsche
Gesellschaft für Ernährung empfiehlt höchstens 1.000 mg Kalzium an einem Tag, da ansonsten vermehrt Nierensteine und Gefäßverkal-
kungen auftreten. Damit das Kalzium in die Zellen gelangt, wird Vitamin D gebraucht, weshalb frische Luft und Sonne tanken wichtig ist.

Magnesium

*Menschen in erhöhtem Alter und/oder mit bestimmten Erkrankungen leiden häufig unter Magnesiummangel und müssen somit auf eine Sup-
plementierung zurückgreifen.*

Magnesium beteiligt sich am Energiestoffwechsel sowie an der Muskel- und Nervenfunktion. Ein Mangel kann zur Ermüdung und zu Mus-
kelkrämpfen führen, wobei eine ausgewogene Ernährung jedoch auch hierbei durch natürliche Lebensmittel, wie Vollkornprodukte oder
Gemüse, möglich ist. Genau wie die Kalzium-Präparate sind die Magnesium-Nahrungsergänzungsmittel oftmals überdosiert und sollten nur
nach ärztlicher Absprache eingenommen werden, da sie sonst zu Blutdruckabfall und Durchfall führen können. Ein Magnesiummangel
entsteht häufig im höheren Alter sowie durch den Verlust von Flüssigkeiten, beispielsweise bei der Einnahme von Abführ- und Entwässer-
ungsmitteln. Auch Menschen mit Magen-Darmerkrankungen und auch Alkoholiker gehören zu der potenziellen Risikogruppe für einen
Mangel an Magnesium. Empfohlen wird offiziell eine zusätzliche Einnahme von 250 mg Magnesium pro Tag.

Omega-3-Fettsäuren

Bei den Omega-3-fettsäurehaltigen Nahrungsergänzungsmitteln gibt es mehr Nach- als Vorteile.

Das Vorbeugen von Schlaganfällen, Herzinfarkten, Krebs und Demenz sowie die Verbesserung der Konzentration bei Kindern sind heilsame
Wirkungen, die der Omega-3-Fettsäure nachgesagt werden, was allerdings noch nicht belegt ist. Wissenschaftlich bewiesen ist jedoch,
dass derartige Nahrungsergänzungsmittel zur Regulierung des Blutdrucks, der Sehkraft, der Herzfunktion und zu einer normalen Gehirn-
funktion beitragen. Bestimmte Säuren aus der Omega-3-Familie wie Alpha-Linolsäure (ALA) und Docosahexaensäure (DHA) sind für eine



gesunde Entwicklung von Kindern und Säuglingen wichtig. Aufgrund unterschiedlicher Inhaltsstoffe und Mengen kann man die Präparate kaum vergleichen. Zudem werden sie nicht staatlich geprüft. Eine zu hohe Nahrungsergänzung mit Omega-3-Fettsäuren ist gefährlich: Von Übelkeit, Erbrechen, erhöhter Infektanfälligkeit bis hin zu einem erhöhten Blutungsrisiko können die Nebenwirkungen reichen. Werden Omega-3-Fettsäuren von einem Arzt verschrieben, so handelt es sich um ein Arzneimittel und nicht um ein Nahrungsergänzungsmittel. Die wertvollen Fettsäuren stecken in fettem Fisch, wie Hering, Lachs und Makrele, in grünem Blattgemüse, Walnüssen und verschiedenen pflanzlichen Ölen, wie Rapsöl oder Leinöl. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung empfiehlt Erwachsenen täglich 1,3 Gramm ALA aufzunehmen, das entspricht einem Esslöffel Rapsöl. Wer sich gesund und vollwertig ernährt, braucht keine Omega-3-fettsäurehaltigen Nahrungsergänzungsmittel.

Vitamin D

Vitamin D sollte nur bei einem nachgewiesenen Vitamin-D-Mangel eingenommen werden.

Vor allem im Winter wird über Vitamin D oder auch das „Sonnen-Vitamin“ viel diskutiert. Der größte Teil des Vitamins (80-90 %) wird mithilfe des Sonnenlichts von unserem Körper produziert. Es konnte gezeigt werden, dass es die Knochen stabil hält, zum Erhalt der Zähne beiträgt und zur Vorbeugung und Behandlung von Osteoporose geeignet ist. Dass die Zufuhr von Vitamin D, z.B. Diabetes, Depressionen, Herz-Kreislauf-Erkrankungen verhindert, konnte wissenschaftlich nicht nachgewiesen werden. Geringe Mengen können über die Nahrung aufgenommen werden, hierzu zählen vor allem fetter Fisch, Eigelb und Leber. Wurde im Sommer ausreichend Sonne getankt, so dürfte das Depot über den Winter reichen, weshalb von einer Ergänzung mit Vitamin-D-Präparaten abgesehen werden kann. Wurde ein hoher UV-Schutz verwendet oder auf das Sonnenbaden komplett verzichtet, kann das Vitamin-D-Depot anders aussehen. Die Haut bildet immerhin auch im Schatten, bei bedecktem Himmel oder früh morgens und abends Vitamin D, weshalb bei einem Aufenthalt an der frischen Luft immer ein wenig davon gebildet wird. Tatsächlich haben heutzutage immer mehr Personen einen Mangel des Vitamins. Nach Angaben des Robert Koch-Instituts bleiben etwa 60 Prozent der Deutschen unter dem empfohlenen Wert von 50 Nanomol pro Liter Blut. Von einem schweren Mangel spricht man, wenn der Wert unter 12,5 Nanomol pro Liter Blut liegt. Dieser ist zwar sehr selten, jedoch gefährlich, da er zu einer Demineralisierung der Knochen führt. Vitamin D sollte nicht auf Verdacht eingenommen werden: Ist der Vitamin-D-Spiegel zu hoch, kann es zu Nierenverkalkung oder Nierensteinen kommen. Weist ein Bluttest beim Arzt einen Mangel auf, empfiehlt sich eine Nahrungsergänzung.



Fotos: pixabay.com

Fazit

Zusammenfassend ist zu sagen, dass die beste Vorbeugung in Bezug auf Vitamin- oder Mineralstoffmangel eine gesunde und ausgewogene Ernährung ist, bei der auf Nahrungsergänzungsmittel in der Regel verzichtet werden kann. Ob und wann die Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln medizinisch sinnvoll ist, sollte mit dem Hausarzt besprochen werden, da eine Überdosierung durch Nahrungsergänzungsmittel schädlich sein kann.

Literaturverzeichnis:

Bundesamt für Verbraucherschutz und Lebensmittelsicherheit. *Nahrungsergänzungsmittel*. Zugriff am 24.02.2020. Verfügbar unter https://www.bvl.bund.de/DE/Arbeitsbereiche/01_Lebensmittel/03_Verbraucher/04_NEM/NEM_node.html

Deutsche Apothekerzeitung (2020). *Versender profitieren überproportional*. Zugriff am 25.02.2021. Verfügbar unter <https://www.deutsche-apotheker-zeitung.de/news/artikel/2020/08/26/versender-profitieren-ueberproportional>

Die Techniker (2020). *Nahrungsergänzungsmittel - Wer braucht denn so was?*. Zugriff am 23.02.2021. Verfügbar unter <https://www.tk.de/techniker/magazin/ernaehrung/essen-und-wissen/nahrungsergaenzungsmittel-2030356>

LEBENSMITTELVERBAND. *Nahrungsergänzungsmittel*. Zugriff am 23.02.2021. Verfügbar unter <https://www.lebensmittelverband.de/de/lebensmittel/nahrungsergaenzungsmittel>.

Weitere Infos:

www.das-saarland-lebt-gesund.de und bei Facebook www.facebook.com/DasSaarlandLebtGesund sowie unter www.pugis.de

„Losheim lebt gesund“ ist ein Projekt der Gemeinde Losheim am See in Zusammenarbeit mit PuGiS e.V. und der IKK Südwest.

Gesundheitsprechstunde im Bürgerdienstleistungszentrum

Die Gemeinde Losheim am See bietet im Rahmen des Pilotprojektes „Losheim lebt gesund“ **jeden Donnerstag von 15.00 bis 17.00 Uhr eine telefonische Gesundheitsprechstunde** an. Unsere Mitarbeiterin Christine Kuhn (Fachkraft für Kommunales Gesundheitsmanagement), nimmt Ihre Anrufe in diesem Zeitraum gerne unter Tel. 06872/609-101 entgegen.

