1

Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente

Wichtig für unsere Gesundheit

Wie wichtig sind Mikronährstoffe für unsere Gesundheit?

Mikronährstoffe (auch Vitalstoffe genannt) müssen wir, genau wie Makronährstoffe, über unsere Nahrung aufnehmen. Makronährstoffe sind die Hauptbestandteile der Nahrung und werden von unserem Körper z. B. zur Energiegewinnung benötigt. Zu ihnen gehören Fett, Kohlenhydrate und Eiweiß. Zu den Mikronährstoffen gehören Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente, die unser Körper ständig benötigt, um Stoffwechselvorgänge, Aufbauprozesse und Reparaturmechanismen reibungslos durchführen zu können und um uns vor freien Radikalen zu schützen.

Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente sind für vielfältigste Stoffwechselvorgänge unentbehrlich und ein Leben wäre ohne sie unmöglich. Einige Beispiele finden Sie in diesem Text.

Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente sind für die Infektabwehr und für die Bekämpfung der sogenannten »Freien Radikale« äußerst wichtig. Die für den Menschen schädlichen »Freien Radikale« entstehen unter anderem durch Umweltbelastungen, Zigarettenrauch, UV-Strahlung und Stress. Sie belasten unsere Körperzellen und können sogar körpereigene Stoffe negativ verändern. Einige Vitamine wirken antioxidativ. Das bedeutet, dass diese Vitamine »Freie Radikale« abfangen und neutralisieren können.

Einige Vitamine können wir zumindest teilweise selbst herstellen. Das Vitamin D wird z. B. aus körpereigenem Cholesterin gebildet, wenn genügend Sonnenlicht auf unsere Haut trifft. Die meisten Vitamine müssen wir jedoch ständig über unsere Nahrung (oder auch in Form von Nahrungsergänzungsmitteln) zu uns nehmen.

Mineralstoffe sind ebenso wie Vitamine notwendige Bestandteile unserer täglichen Nahrung, da sie für eine Vielzahl von lebenswichtigen Vorgängen im Organismus bedeutend sind. Unser Körper braucht sie für zahllose Stoffwechselvorgänge, Knochenaufbau, Wachstum, die Fortpflanzung, die Funktion der Muskeln und die Immunabwehr, um nur einige Beispiele zu nennen.

Auch Spurenelemente sind für uns sehr wichtig, werden von unserem Körper allerdings täglich nur in sehr geringen Mengen – also in Spuren – benötigt.

Ursachen und Folgen von Vitalstoffmangel

Eine gesunde, abwechslungsreiche Ernährung sollte uns täglich ausreichend mit lebenswichtigen Vitaminen versorgen. Denn nur wenn wir unserem Körper die Vitalstoffe regelmäßig in ausreichenden Mengen zuführen, können sie ihre optimale Wirkung entfalten. Doch mit den bei uns heute weit verbreiteten Ernährungsgewohnheiten (Fast Food, Kantinenessen, Fertiggerichte, regelmäßiger Alkoholkonsum) lässt sich unser Vitalstoffbedarf nur noch bedingt decken.

Zudem gibt es natürlich einige Menschen, die einen erhöhten Bedarf an Mikronährstoffen haben wie:

- Schwangere und stillende Frauen
- heranwachsende Jugendliche
- Sportler
- Raucher
- ältere Menschen, die nur wenig essen und/oder regelmäßig Medikamente einnehmen (manche Medikamente behindern die Aufnahme von Vitaminen und anderen Vitalstoffen)
- Menschen, die eine Diät machen
- Menschen, die häufig Stress ausgesetzt sind
- Diabetiker (bei erhöhten Blutzuckerwerten wird mehr Urin ausgeschieden. Magnesium, Zink, das wasserlösliche Vitamin C sowie auch einige Vitamine der B-Gruppe gehen dabei verloren.)
- Menschen mit Magen-Darm-Erkrankungen (wie Morbus Crohn, Colitis ulcerosa)
- Menschen mit akuten und chronischen Infekten
- Menschen mit Osteoporose (Knochenschwund)

So kommt es, dass unserem Körper häufig lebenswichtige Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente fehlen – und das mit den unterschiedlichsten Folgen wie beispielsweise Infektanfälligkeit, Müdigkeit, Konzentrationsschwäche, Muskelkrämpfe, Haarausfall, …

Einzelne Vitalstoffe im Porträt

Nur wenn unser Körper ausreichend mit Vitamin C versorgt ist, kann unser Immunsystem effektiv arbeiten und sich vor Erkältungen oder grippalen Infekten schützen. Vitamin C stärkt unsere körpereigenen Abwehrkräfte. Auch die Vitamine A und E, die B-Vitamine sowie Elemente wie Eisen, Zink und Selen unterstützen unser Immunsystem bei seiner Arbeit.

Vitamin C ist z. B. in Zitrusfrüchten, schwarzen Johannisbeeren, Kirschen, Sanddorn und Paprika enthalten.

Folsäure ist wichtig für gesunde Zellen in unserem Körper, kann (wie auch andere B-Vitamine) einen zu hohen Homocysteinspiegel senken und spielt eine wesentliche Rolle für eine gesunde Schwangerschaft.

Folsäure ist z. B. in grünem Blattgemüse, Kohlarten, Bohnen, Brokkoli, Hülsenfrüchten und Eiern enthalten.

Kalzium und Vitamin D werden in unseren Knochen und Zähnen gespeichert und sorgen dort für Stabilität. Aber auch Vitamin C, Magnesium, Silizium, Zink, Kupfer, Mangan, Folsäure und Vitamin K spielen eine wichtige Rolle beim Knochenstoffwechsel.

Kalzium ist z. B. in Milch, Milchprodukten, grünem Gemüse, Obst und Fischen enthalten. Vitamin D ist z. B. in Avocados, Fischleberöl, Lachs, Sardinen, Hering, Makrele und Leber enthalten.

Chrom und Zink sind im Zusammenhang mit Diabetes von besonderer Bedeutung: Chrom und Zink werden für die Herstellung, Speicherung, Freisetzung und Wirkung von Insulin im Körper benötigt. Zink ist auch in Haut und Haaren in hoher Konzentration vorhanden. Daher können Symptome wie Haarausfall oder verschiedenste Hauterkrankungen (auch Akneerkrankungen) auf Zinkmangel beruhen.

Chrom ist z. B. in Kartoffeln, Nüssen, Gemüse, Vollkornprodukten und Obst enthalten. Zink ist z. B. in Sonnenblumen- und Kürbiskernen, Weizenkeimen, Nüssen, Eiern, Fisch und Fleisch enthalten.

Mehr als 300 Enzyme des Kohlenhydrat-, Fett- und Eiweißstoffwechsels benötigen Magnesium als Aktivator. Eine unzureichende Versorgung mit Magnesium (und auch mit Zink, Jod, Vitamin B6 und/oder Vitamin D) kann zu häufiger Müdigkeit, Antriebsschwäche, Muskelproblemen und Konzentrationsstörungen führen.

Magnesium ist z. B. in Sojabohnen, Sesam, Nüssen, Bananen und magnesiumhaltigem Mineralwasser enthalten.

Vorsicht: Auch ein Zuviel an Mikronährstoffen kann schädlich sein. Beispielsweise fördert Vitamin A das Wachstum und die Sehkraft und ist von Bedeutung für Haut, Schleimhäute, Zähne, Zahnfleisch und Haare – eine Überdosierung von Vitamin A ist für unseren Körper jedoch schädlich und eine zu hohe Vitamin A Aufnahme in der Schwangerschaft kann zu Missbildungen führen.

Wie kann ich einen Mangel aufdecken ...

Der Volksmund sagt, dass ein Sportler mit Wadenkrampf einen Magnesiummangel hat. Doch das ist ganz und gar nicht sicher: Er könnte ebenso an Kalziummangel leiden. Eines vieler Beispiele dafür, dass die Selbstdiagnose im Bereich der Mikronährstoffe nicht möglich ist, da sie ausschließlich auf reinen Vermutungen basiert.

Nur mit Hilfe eines Labortests (einer Blutuntersuchung) lässt sich genau feststellen, ob Sie einen Mangel – oder aber auch ein Zuviel – an Mikronährstoffen haben und welche Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente davon betroffen sind.

... und was kann ich dagegen tun?

Entsprechend Ihrem Laborbefund können Ihr(e) Therapeut(in) und Sie handeln. Dies entweder durch eine gezielte Umstellung Ihrer Ernährung (Ernährungsplan) oder aber – wenn beträchtliche Defizite festgestellt werden – dadurch, dass Ihnen die Einnahme von bestimmten Nahrungsergänzungen oder Arzneimitteln empfohlen bzw. verordnet wird.

Im Einzelfall kann auch eine weitere diagnostische Abklärung erforderlich sein, ob nicht Erkrankungen oder Stoffwechselstörungen für einen auffälligen Befund verantwortlich sind, die dann therapiert werden müssen. Grundsätzlich sollten Sie auf eine gesunde, ausgewogene Ernährung achten.

Praxisstempel

Diese Informationsbroschüre ist ausschließlich für meine Patienten und nicht zur Weitergabe bestimmt.

© 2013 synlab Services GmbH,
Kompetenzzentrum für komplementärmedizinische Diagnostik
Labor Dr. Bayer im synlab MVZ Leinfelden

Gestaltung: www.himbeerrot-design.de