

Häufig gestellte Fragen



„Ich ernähre mich strikt vegetarisch – brauche ich Nahrungsergänzungsmittel, um mich vor einer Herz-Kreislauf-Erkrankung zu schützen?“

Bei vegetarischer – und noch mehr bei veganer – Ernährung ist vor allem eine ausreichende Versorgung mit Vitamin B12 nicht gesichert, weil dieses Vitamin nur in tierischen Lebensmitteln enthalten ist. Vitamin B12 ist wichtig für die Zellteilung, für die Blutbildung und die Funktion der Nerven. Als Folge eines Vitamin-B12-Mangels kann es zu Blutarmut (Anämie) und zu Störungen der Funktion des Nervensystems kommen.

Ob es dem Körper infolge vegetarischer oder veganer Ernährung an Vitamin B12 fehlt, kann festgestellt werden, indem man die Konzentration von „Holo-Transcobalamin II“, der stoffwechselaktiven Form des B12, im Blut misst. Nur ein nachgewiesener Mangel erfordert eine Supplementierung, die über das Spritzen von Vitamin B12 in den Muskel oder das Schlucken hoher Dosen erfolgen kann.

Bei einer rein pflanzlichen Ernährung ist auch die Versorgung mit Jod kritisch, ein essenzielles Spurenelement, das der Körper braucht, um Schilddrüsenhormone zu produzieren. Bei Jodmangel kann das Spurenelement in Tablettenform gegeben werden, beispielsweise als Depotpräparat einmal wöchentlich.

„Sollte ich Nahrungsergänzungsmittel einnehmen, wenn ich eine Diät zur Gewichtsreduktion mache?“

Bei einer Reduktionskost zur Gewichtsabnahme wird die Versorgung mit Mikronährstoffen erst bei weniger als 1200 Kalorien pro Tag bedenklich. Bei einer andauernden Reduktionskost (länger als acht Wochen) ist es

durchaus sinnvoll, Kombinationspräparate einzunehmen. Wer schnell und viel abnehmen will, kann zu sogenannten Formulaprodukten (meist 800 Kalorien am Tag) greifen: Sie sind mit den wichtigsten Mikronährstoffen angereichert. Nach einer chirurgischen Adipositaschirurgie (Anlage eines Schlauchmagens oder Magenbypass bei krankhaftem Übergewicht) ist eine Supplementierung mit Mikronährstoffen besonders wichtig, muss aber unter ärztlicher Betreuung erfolgen.

„Wenn ich Nährstoffe konzentriert und isoliert als Tablette oder Kapsel einnehme – ist das besser oder schlechter verglichen mit der Aufnahme über natürliche Lebensmittel?“

Die Frage, ob Mikronährstoffe als Supplemente, also in isolierter Form, genauso wirksam und sicher sind wie die gleichen Nährstoffe im natürlichen Verbund, wird oft gestellt, ist aber nicht leicht zu beantworten. Das hängt vom Nährstoff ab. Beim Vitamin E, das in Pflanzenölen, Nüssen und grünem Blattgemüse enthalten ist, scheint es keinen Unterschied zu machen, ob es sich um ein natürliches oder um ein synthetisch hergestelltes Vitamin handelt. Bei Kalzium, das eine wichtige Rolle als zellulärer Botenstoff, für die Funktion der Muskeln und den Aufbau von Knochen und Zähnen spielt, ist eindeutig die Zufuhr über natürliche Lebensmittel vorzuziehen. Kalzium ist in vielen Lebensmitteln enthalten, vor allem in Milch. Die Zufuhr von Kalzium als reines Supplement ist eher problematisch. Grundsätzlich gilt: Es sollte immer einer natürlichen, ausgewogenen Ernährung der Vorzug gegeben werden, da diese in der Regel alle notwendigen Nährstoffe in ausreichenden Mengen liefert.