

Rundum gut versorgt

Die Nahrung ist unser Hauptenergielieferant, sie muss gesund und ausgewogen sein.

Doch es gibt Lebensumstände, in denen sie sogar noch ein bisschen mehr leisten sollte.



„Ich bin so schlapp, ich komme einfach nicht in die Gänge“, klagt Martina Sippel.* Nach Schwangerschaft, Stillzeit und mehreren Versuchen mit Diäten ihr Traumgewicht wieder zu erreichen, sind die Reserven der 35-Jährigen aufgebraucht. Einer gesunden Ernährung, hatte sie lange Zeit zu wenig Beachtung geschenkt – und sie ist damit keine Ausnahme.

Gewohnheiten auf dem Prüfstand

„Ich führe in meiner Praxis etliche Ernährungsanalysen durch. Selten stoße ich dabei auf jemanden, dessen Ernährung ausreichend gut ist“, berichtet Dr. Herbert Plum, Facharzt für Allgemein- und Sportmedizin sowie Pressesprecher der Deutschen Gesellschaft für Nährstoffmedizin und Prävention. „Viele wissen gar nicht, welche Nährstoffe sie tatsächlich benötigen oder sie sind unsicher, wie sie ihren täglichen Bedarf decken können. Zudem gibt es Lebensumstände, in denen wir einfach mehr brauchen.“ Neben den Hauptenergielieferanten Kohlenhydrate, Fette und Eiweiße spielen die sogenannten Vitalstoffe eine wichtige Rolle für unseren

Stoffwechsel. Dazu zählen neben Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen auch die essentiellen Fettsäuren wie Omega-3-Fettsäure und sekundäre Pflanzenstoffe. Sie sind an allen wichtigen Abläufen und Prozessen im Körper beteiligt.

Eine Frage der Qualität

„Heute stehen uns so viele Nahrungsmittel zur Verfügung, dass wir eigentlich immer ausreichend versorgt sein sollten. Sind wir aber nicht“, sagt Herbert Plum. Dies spiegelt auch die Nationale Verzehrstudie 2008 wieder: Während viele Deutsche mit Fetten und Kohlenhydraten energetisch überversorgt sind, mangelt es ihnen vor allem an Vitaminen sowie an Kalium, Kalzium, Eisen und Folsäure. 86 Prozent der Frauen und 79 Prozent der befragten Männer unterschreiten die empfohlene Menge an Folsäure. Auch bleibt die tägliche Aufnahme von Vitamin C bei einem Drittel aller Männer und Frauen unter dem Bedarf. Nur circa 50 Prozent der Frauen und Männer nehmen genügend Vitamin E zu sich und gerade einmal fünf Prozent der Teilnehmer decken ih-

ren Calciumbedarf durch den Verzehr von Milchprodukten. Was die Eisenversorgung betrifft, erreichen nur 25 Prozent der Frauen unter 50 Jahren die empfohlene Menge.

Ein Grund für die mangelnde Versorgung sieht Herbert Plum in der Qualität der Nahrungsmittel. „Früher bauten viele Gemüse und Obst im Garten an. Hier wurde nicht gedüngt und nur das geerntet, was reif war. Das kam dann auch sofort auf den Tisch – eine optimale Nährstoffausbeute.“ Heute werden viele Früchte stattdessen in unreifem Zustand geerntet, um sie über weite Strecken transportieren und lange lagern zu können.

Gib mir mehr!

„Die Bedürfnisse eines Menschen variieren natürlich stark nach Alter, Geschlecht und Lebensweise“, erklärt Herbert Plum. Der individuelle Mehrbedarf hängt von unseren Ernährungsweisen an. „Wer vegetarisch oder vegan lebt, unter einer Nahrungsmittelunverträglichkeit leidet oder einseitig Diät hält, hat oft einen er-

*Name von der Redaktion geändert

Vitalstoffquellen im Überblick

Vitamin A	Milchprodukte, Eier, Fisch, Karotten, Grünkohl	Vitamin K	Grünes Gemüse, Kartoffeln, Milchprodukte
Vitamin B1	Weizenkeime, Vollkornprodukte, Fleisch,	Kalzium	Grünes Blattgemüse, Milchprodukte
Vitamin B2	Milchprodukte, Fisch, Broccoli, Spinat	Chlor	Kochsalz
Vitamin B3	Mageres Fleisch, Fisch, Milchprodukte, Pilze	Kalium	Bananen, Bohnen, Käse, Spinat, Kartoffeln
Vitamin B5	Innereien, Vollkornprodukte, Eier, Nüsse, Obst, Gemüse	Magnesium	Nüsse, Getreide, Milch
Vitamin B6	Fisch, Milchprodukte, Kohl, Hülsenfrüchte, Feldsalat, Leber	Natrium	Kochsalz
Vitamin B7	Sojabohnen, Walnüsse, Blumenkohl, Leber	Phosphor	Tierische Produkte
Vitamin B9 (Folsäure)	Weizenkeime, Vollkornprodukte, Rote Beete, grünes Blattgemüse, Leber	Chrom	Fleisch, Vollkornprodukte
Vitamin B12	Innereien, Fisch, Milchprodukte	Eisen	Fleisch, Kohl, Hülsenfrüchte, Nüsse
Vitamin C	Paprika, Petersilie, Kohl, schwarze Johannisbeeren, Hagebutten	Fluor	Schwarztee
Vitamin D	Fischprodukte, Eier, Butter	Jod	Meeresfische, Krustentiere, Algen
Vitamin E	Pflanzliche Öle (E)	Kupfer	Vollkornprodukte, Nüsse, Hülsenfrüchte, Kartoffeln, Obst
		Mangan	Schwarztee, Nüsse, grünes Blattgemüse
		Selen	Vollkornprodukte, Nüsse, Fisch, Eier
		Zink	Tierische Produkte wie Käse, Innereien, Schalentiere

