

Unsere Ernährung deckt nicht den von unserem Körper benötigten Vitaminbedarf

Artikel aus der "Welt am Sonntag"
Von Heinz Sunder

Bei ausgewogener Ernährung müssten wir - vom Übergewicht mal abgesehen - eigentlich kerngesund sein. Vitamine, Mineralien und Spurenelemente stehen reichlich zur Verfügung. Doch das ist ein Irrtum. In diesen Bereichen sind wir unterernährt. Wir leiden Mangel im Überfluss, denn im Obst und Gemüse ist nicht mehr drin, was mal drin war.

Wissenschaftler schlagen deshalb Alarm. Prof. Dr. Heinz Liesen, Präventiv- und Sportmediziner sowie Spezialist für Ernährungsfragen:

"Wir müssen davon ausgehen, dass mehr als zwei Drittel aller Deutschen ab 50, 55 Jahren zunehmend an subklinischen Mangelzuständen leiden. Die Menschen sind noch nicht krank, aber das Immunsystem ist geschwächt. Sie leiden an ständiger Müdigkeit, Konzentrationsschwäche, Schlafstörungen. Regeneration findet nicht mehr statt. Es mangelt an Vitaminen, Spurenelementen, Mineralien wie Magnesium, Zink, Selen, Vitamin E. Die Liste ist endlos lang."

Selbst bei jüngeren Menschen herrscht in diesen Bereichen Unterversorgung.

"Bei 20- bis 35jährigen Testpersonen haben wir ebenfalls eindeutige Mangel-Situationen festgestellt. Wir brauchen viel mehr Vitamine und Mineralien als früher. Die Gründe: Stress durch die gewachsene Arbeits-, Freizeit- und Umweltbelastung. Wir ruhen zuwenig und trinken zuviel Alkohol. Eine Flasche Wein zum Beispiel vernichtet den Magnesiumbedarf für zwei Tage."

Noch schlimmer trifft es alte Menschen. An der Universität Heidelberg wurde der Ernährungszustand von 300 Achtzigjährigen untersucht. Das Ergebnis: Zwei Drittel von ihnen litten unter Vitaminmangel - vor allem Vitamin A und C. Die Folgen: Von den Mangelpatienten starben in den folgenden drei Jahren im Verhältnis doppelt so viele, wie von denen, die ausreichend mit Vitaminen versorgt waren.

Einige Beispiele für Mangelerscheinungen und deren Folgen

Magnesium: Führt zu Herzrhythmusstörungen, Muskel-, Magen- und Darmkrämpfen, Depressionen, verminderter Muskel- und Knochenqualität. Es kommt zu Störungen im Immunsystem und beim Stoffwechsel. Der Körper kann die erforderliche Energie nicht mehr schnell mobilisieren.

Kalzium: Bei Mangel raubt der Körper das benötigte Kalzium aus der Knochensubstanz: Osteoporose (Knochenschwund) und Störungen der Blutgerinnung sind die Folgen. Die Allergiefähigkeit wächst, es kommt zu Muskelverkrampfungen im ganzen Körper, wichtige Enzyme können nicht mehr aktiviert werden.

Vitamin C: Die Infekt- und Allergiefähigkeit steigt. Das für das Bindegewebe wichtige Kollagen wird nicht richtig aufgebaut, es kommt zu Knochen- und Knorpelschäden, die Gefäße werden brüchig. "Freie Radikale" werden vom aufgelösten Vitamin C in der Körperflüssigkeit bekämpft, bei Mangel wächst die Krebsgefahr.

Vitamin B6: Bei Mangel wächst die Schmerzempfindlichkeit (Migräne, Menstruationsbeschwerden). Bei Einnahme der Anti-Baby-Pille besteht erhöhter Bedarf.

Folsäure: Mangel führt zu Entwicklungsschäden bei Kindern im Mutterleib ("Spina Bifida" - offene Wirbelsäule). Die Produktion von weißen Blutkörperchen wird vermindert (Immunschwäche). Risikofaktor für Arteriosklerose, Herzinfarkt und Schlaganfall.

Beta-Karotin (Vitamin-A-Vorstufe): Dämmerungs- und Nachtblindheit, Nierenprobleme, Harnwegsinfektionen, Störungen des Immunsystems. In der dritten Welt erblinden jährlich Millionen wegen Vitamin-A- und gleichzeitigem Eiweißmangel.