

Quelle: <https://www.naturepower.de/vitalstoff-journal/fakten-widerreden/vitalstoffe/haben-sie-genug-vitamine-grundsatzliches-zur-vitaminversorgung/print.html>

Haben Sie genug Vitamine? Grundsätzliches zur Vitaminversorgung

Grundsätzliches zu Vitaminen

Vitamine sind organische Verbindungen, die der Organismus nicht selbst bilden kann und die deshalb in kleinen Mengen mit der Nahrung zugeführt werden müssen. Bei Unterversorgung kommt es zu Störungen im Stoffwechsel und bei völligem Fehlen, abhängig von den Vorräten im Körper, irgendwann zum Tod. Überversorgungen sind dagegen nur in einzelnen Fällen gefährlich.

Da einige Vitamine empfindlich gegenüber äußeren Einflüssen (Hitze, Licht, Chemikalien,..) sind, wird der Gehalt in Abhängigkeit von der Art der Verarbeitung der Lebensmittel häufig stark vermindert. Als Richtlinie kann gelten, dass z.B. bei Tiefkühlung von Gemüse und kurzem Kochen bei Mitverwendung des Kochwassers der Gehalt an empfindlichen Vitaminen nicht entscheidend vermindert wird. Negativ wirkt sich eine Verarbeitung oder Zubereitung dann aus, wenn die besonders vitaminreichen Teile des Lebensmittels entfernt werden, wie z.B. die äußeren Schichten des Getreidekorns bei der Weißmehlherstellung.

Vitamine sind doch reichlich vorhanden ...

Soweit so gut – solche und ähnliche Definitionen und Erklärungen zu Vitaminen sind häufig zu lesen. Nun aber eine Sichtweise, die reichlich realitätsfremd ist. Lassen Sie sich von solchen und ähnlichen pseudo-wissenschaftlichen Schreibereien (meist aus alten Lehrbüchern) nicht verunsichern! Ihre Gesundheit ist zu wichtig.

Dennoch, damit Sie auch erfahren, wie die althergebrachte Sichtweise ist:

“Normalerweise wird bei einer ausgewogenen Ernährung die empfohlene Zufuhr an Vitaminen leicht erreicht. Eine zusätzliche Zufuhr in Form von Vitaminpräparaten ist daher nicht nötig. Da diese Präparate normalerweise harmlos sind und bei einer einseitigen Ernährung mit geringer Vitaminzufuhr nur nützen können, sind sie aber nicht prinzipiell abzulehnen. Sinnvoller wäre es aber, auf eine ausgewogene Ernährung zu achten, da hierbei auch die Mineralstoffe in ausreichender Menge zugeführt werden. Außerdem können Multivitaminpräparate z.T. auch Unverträglichkeiten hervorrufen. Wichtig ist es, ein Lebensmittel nicht nur allein nach dem Gehalt an Vitaminen zu beurteilen, da z.B. die Leber, wohl eines der vitaminreichsten Lebensmittel ist, aber auch eine hohe Schadstoffbelastung aufweisen kann, wenn sie von älteren Tieren stammt. Manche Vitamine werden auch im Darm von Bakterien gebildet, allerdings tragen sie, im Verhältnis zur Aufnahme über die Nahrung, kaum zur Versorgung bei. Mangelzustände kommen meistens dann vor, wenn bestimmte Krankheiten vorliegen (Darmerkrankungen, Alkoholismus) oder Medikamente eingenommen werden, die den Bedarf erhöhen oder die Aufnahme aus den Lebensmitteln verschlechtern. Hier kann es dann ebenso wie bei Abmagerungsdiäten sinnvoll sein, die kritischen Vitamine zu substituieren. Daneben ist auch bei Schwangerschaft, Stillzeit und Rekonvaleszenz der Bedarf an bestimmten Vitaminen erhöht.”

Dieser Sichtweise stehen aber ganz andere Tatsachen entgegen

Unsere Nahrung ist mangelhaft -zu früh geerntet, zu lange gelagert und durch Industriemethoden nährstoffverarmt. Mangel an Vitaminen ist auch in unserer "überernährten" Zeit Hintergrund zahlreicher sogenannter Zivilisationskrankheiten, wie Krebs, Gefäßverengungen, Schlaganfall, Diabetes, Gelenksbeschwerden u.a.

Das haben seit einigen Jahren Organisationen wie die Deutsche Krebshilfe, die Burda- und die Robert-Koch-Stiftung und andere seriöse Fachgesellschaften erkannt. Entsprechende Programme zur Förderung des Problembewusstseins, z.B. die 5-am-Tag-Kampagne, wurden ins Leben gerufen. Daraus leitet sich die Schlussfolgerung ab, dass die Zufuhr vitamin- und vitalstoffreicher Nahrungsergänzungen einen hervorragenden Beitrag zur Verbesserung Ihrer Ernährungssituation leisten kann.

Unser Organismus benötigt täglich folgende Nährstoffe

60 Mineralien - 15 Vitamine – 12 essentielle Aminosäuren und 3 ebenfalls essentielle Fettsäuren

Alle diese Nährstoffe muss der Mensch täglich zu sich nehmen. Der Körper kann sie nicht selbst herstellen.

Gute Vitamin- und Vitalstoff-Präparate können Sie vor häufigen Zivilisationskrankheiten bewahren

Ergänzend hinzuzufügen ist, dass sich der Bedarf an Vitaminen durch toxische Einflüsse aus unserer Umgebung in den letzten Jahrzehnten erheblich erhöht haben dürfte. Und: Es gibt auch Hinweise darauf, dass der Vitaminbedarf individuell sehr unterschiedlich ist, selbst wenn wir alle in der gleichen Umwelt leben und die gleichen minderwertigen Nahrungsmittel essen müssen.

Hier liegt jedoch sicher noch ein weites Forschungsfeld: Warum braucht Herr X mehr Vitamin C als Frau Y? Ist es seine genetische 'Ausstattung', sein durchschnittlicher 'Stress-Pegel' usw.

Fragen über Fragen – relativ eindeutig ist jedoch, dass die meisten Menschen von guten Nahrungsergänzungen, auch Multivitaminen, erheblich profitieren und damit ihre Gesundheit nachhaltig stabilisieren können.