

Quelle: <https://www.naturepower.de/vitalstoff-journal/fakten-widerreden/vitalstoffe/zu-welcher-tageszeit-nimmt-man-am-besten-vitamine-ein/print.html>

Zu welcher Tageszeit nimmt man am besten Vitamine ein?

Im Körper laufen zu unterschiedlichen Tageszeiten ganz unterschiedliche Funktionen ab

Viele schlagen deshalb vor, Nahrungsergänzungsmittel zu unterschiedlichen Tageszeiten einzunehmen, um die Verdauung und Verstoffwechslung dieser Nährstoffe zu optimieren. So sollte man Calcium, wie viele vorschlagen, in der Nacht nehmen. Denn gerade in der Nacht wird Calcium verwertet, und es kann dazu beitragen, das Einschlafen zu erleichtern, wenn es beim Zu-Bett-Gehen eingenommen wird. Erinnern Sie sich an den Rat, ein Glas Milch vor dem Schlafengehen zu trinken? Der Grund dafür liegt gerade in der Aufnahme von Calcium.

Nun, Kuhmilch ist so eine besondere Sache. Wir haben auf unseren Seiten eine Menge Beiträge, die sich mit Kuhmilch als Ausgangspunkt für Allergien beschäftigen. Die Einnahme von Calcium anstelle von Milch ist sicher besser.

Magnesium wird oft im Zusammenwirken mit Calcium benötigt

Viele Menschen nehmen deshalb Magnesium mit Calcium oft in den gleichen Nahrungsergänzungsmitteln zusammen ein, auch wenn einige empfehlen, Magnesium werde am besten im Tagesverlauf vom Körper aufgenommen. Wenn das Calcium-Nahrungsergänzungsmittel zusätzlich auch noch Magnesium enthält, kann beides durchaus zur gleichen Zeit eingenommen werden.

Viele Vitamine werden am besten zusammen mit Nahrungsmitteln aufgenommen. Es empfiehlt sich daher, sie während der Mahlzeiten zu sich zu nehmen. Bei den Mahlzeiten erinnert man sich leichter an die Einnahme der Vitamine, da man ja bei dieser Gelegenheit ohnehin gleichzeitig isst und trinkt. Wenn unsere Lebensmittel noch den Gehalt an Vitaminen und Mineralstoffen hätten, die in früheren Zeiten ausgereicht hatten, keine Mangelkrankheiten zu bekommen, würden Sie ja eigentlich auch alle Nährstoffe zu einer Mahlzeit bekommen. Vitamine sind Nahrungsergänzungsmittel, sie ergänzen die Nahrung. Insofern ist der Zeitpunkt zu einer Mahlzeit genau richtig. In aller Regel - bis auf wenige hier genannte Ausnahmen - ist es nicht wichtig, ob Sie die Vitamine vor, während oder nach dem Essen einnehmen. Sie machen nichts falsch, wenn Sie die Portion Vitamine während des Essens nehmen.

Fettlösliche Vitamine benötigen Fette, um verstoffwechselt zu werden.

Daher sollten sie immer während fetthaltiger Mahlzeiten eingenommen werden. Zu den fettlöslichen Vitaminen gehören die Vitamine A, D, E und K. Vitamin C verbleibt nur wenige Stunden im Blut. Daher sollte eine Einnahme entweder alle drei Stunden erfolgen, oder die gesamte Tagesdosis sollte auf drei Mahlzeiten zu jeweils gleichen Teilen verteilt werden.

Ballaststoffe nimmt man am besten zeitnah nach dem Aufstehen zu sich. Auf diese Weise können sie ihre Wirkung entfalten, ohne dass dies durch andere Speisen beeinträchtigt wird. Ballaststoffe können die Aufnahme von Vitaminen verhindern, da sie die Darmwand manchmal auskleiden. Daher sollten Vitamine nie vor Ballaststoffen eingenommen werden. Besonders die Eisen-Aufnahme wird durch Ballaststoff beeinträchtigt. Fettlösliche Vitamine benötigen Fette, um verstoffwechselt zu werden.

Biotische Substanzen und Enzyme

Biotische Substanzen sollten zusammen mit Mahlzeiten und manchmal sogar vor einer Mahlzeit – in der Regel 20 Minuten vor dem Essen – eingenommen werden. Verdauungsenzyme sollten ebenso während den Mahlzeiten zu sich genommen werden, dann entfalten sie ihre Wirkung am besten.

Anregende Vitamine, wie etwa Vitamin C, sollten nicht vor dem Zu-Bett-Gehen eingenommen werden, da sie sonst das Einschlafen erschweren könnten. Einige behaupten sogar, Zitronensaft und Vitamin C lösten Alpträume aus, aber dies wurde bisher nicht bestätigt.

Wenn man viele Nahrungsergänzungsmittel zu sich nimmt, lohnt es sich vielleicht, sie in einer Dosierbox aufzubewahren, die für jede Tageszeit unterschiedliche Fächer bereitstellt. Das Einsortieren nimmt nur wenige Minuten in Anspruch und man kann so sicherstellen, dass man die entsprechende Dosis zur richtigen Zeit zu sich nimmt. Bewahrt man diese Box dann noch in der Nähe des Esstischs auf, erinnert man sich leicht daran, die Vitamine während der Mahlzeit einzunehmen. Selbst wenn man einmal die Einnahme zur „festgesetzten“ Zeit vergessen sollte, wird die zusätzliche Versorgung mit Nährstoffen die Gesundheit verbessern – unabhängig davon, wann sie eingenommen werden.