Gesundheitstipp im April

Ausgewogene Ernährung statt Nahrungsergänzungsmittel

Ein Drittel der Deutschen nehmen Nahrungsergänzungsmittel ein. Selbstversorger können sich vielerorts sogar im Supermarkt mit den Nährstoffpräparaten eindecken, die einen vermuteten Mangel ausgleichen sollen. Dabei gibt es für gesunde Menschen eine viel bessere Methode, um alle für den Körper wichtigen Stoffe aufzunehmen: Der Königsweg zur Versorgung mit Vitaminen und Co. ist eine ausgewogene Ernährung.

Erst mal zum Arzt

Nur wer sich einseitig ernährt, sollte Ergänzungspräparate in Betracht ziehen – aber nicht ohne eine medizinische Diagnose. Einen Mangel an Vitaminen oder Mineralstoffen selbst zu erkennen, ist nämlich ohne ärztlichen Rat kaum möglich. Die Symptome – Müdigkeit zum Beispiel – sind meist so allgemein, dass der Austausch mit Arzt oder Ärztin wichtig ist, um andere Erkrankungen als Ursache der Symptome ausschließen zu können. Ohne diese Beratung kann es leicht dazu kommen, dass man die ggf. falschen Präparate zu hoch dosiert oder sogar völlig umsonst einnimmt.

Nährstoffmangel und seine Ursachen

Kommt es tatsächlich zu einem Nährstoffmangel, kann – neben einseitiger Ernährung – auch ein erhöhter Bedarf die Ursache sein. So braucht der weibliche Körper in der Schwangerschaft oder in der Stillzeit mehr Folat, also Vitamin B9. Natürliches Folat kommt zum Beispiel in Blattgemüsen wie grünem Salat und Spinat, in Leber, aber auch in Vollkornmehlen vor. Weil Folat für die Entwicklung des ungeborenen Kindes sehr wichtig ist und es oft zu einem Mangel kommt, verordnen Frauenärzte in der Schwangerschaft Folsäure als Ersatz. Auch Alkoholsüchtige haben übrigens einen erhöhten Bedarf an Folat.

Bei Frauen mit einer starken Monatsblutung kann es wegen des hohen Blutverlustes zu einem Eisenmangel kommen. Ob dieser Mangel Nahrungsergänzungsmitteln ausgeglichen werden sollte, entscheidet der Frauenarzt.

Vitamin B12-Mangel bei Veganern

Bei einer konsequent veganen Ernährung sieht die Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V. (DGE) die Versorgung mit bestimmten Proteinen, aber auch mit einigen Vitaminen und Mineralstoffen als schwierig an. Sie empfiehlt besonders die Versorgung mit einem Vitamin-B12-Präparat. Denn Vitamin B12 kommt fast nur in tierischen Lebensmitteln vor: in Fisch, Leber, Fleisch, Eiern und Milch. Eine Ausnahme bilden Sauerkraut und andere pflanzliche Lebensmittel, die vergoren wurden und ebenfalls Vitamin B12 enthalten.

Vitamin D: Ohne Sonne wird es knapp

Vitamin D wird über die Nahrung aufgenommen und bei ausreichender Sonnenbestrahlung zusätzlich im Körper gebildet. Die aus der Nahrung stammende Menge deckt den Bedarf normalerweise nicht. Gemeinsam mit dem dank Sonnenlicht gebildeten Vitamin D ist die Versorgung im Sommer zufriedenstellend. Die hellen Monate sind bestens geeignet um den Vitamin-D-Speicher für den Winter aufzufüllen.

Ausgewogene Ernährung

Der richtige Lebensmittel-Mix und Abwechslung auf dem Speiseplan führen bei gesunden Menschen zu einer guten Versorgung mit allen nötigen Nährstoffen: Wer viel frisches Obst und Gemüse zu sich nimmt, Milchprodukte und Eier isst, Vollkornprodukte bevorzugt und auch Fleisch und Fisch verzehrt, ist meist gut versorgt. Außerdem sollten die Nahrungsmittel frisch gekauft und zubereitet werden. Denn auch lange Lagerzeiten können die wertvollen Inhaltsstoffe zerstören.

BARMER

Gesundheitstipp im April

Ausgewogene Ernährung statt Nahrungsergänzungsmittel

Das Plus bei natürlicher Vitamin-Versorgung

Nimmt man Vitamine in Form von frischem Gemüse und Obst zu sich, gibt es die sekundären Pflanzenstoffe gleich dazu. Und die haben viele positive Auswirkungen auf die Gesundheit. So soll beispielsweise das Beta-Karotin, eine Vorstufe von Vitamin A, sogar Krebs vorbeugen. Allein in essbaren Pflanzen haben Forscher bislang 10.000 dieser Stoffe festgestellt. Manche dieser bioaktiven Helfer wirken besser, wenn das Obst oder Gemüse gegart wurde, andere bei Verzehr der rohen Speise. Abwechslung auf dem Speiseplan lohnt also auch in puncto Zubereitung.

Auch im Job gut versorgt mit Nährstoffen

In der Kantine sorgt der Stopp am Salatbuffet für die Extraration Nährstoffe. Frisches Obst und Gemüsesticks als leichte Zwischenmahlzeit sind ebenfalls gut für die Versorgung. Wer dann noch genug Wasser oder leichte Kräutertees trinkt, hat sich schon viel Gutes getan. Dann fehlt nur noch ein wenig Bewegung unter freiem Himmel, um die Vitamin-D-Produktion anzukurbeln: Für Erwachsene sind fünf bis 25 Minuten in denen sie sich täglich im Sonnenlicht aufhalten, eine gute Investition in die eigene Gesundheit. Gesicht, Hände und teilweise auch die Arme und Beine sollten dabei der Sonne ausgesetzt sein. Dabei ist der der UV-Index der jeweiligen Region zu beachten: www.dwd.de/DE/leistungen/gefahrenindizesuvi/gefahrenindexuvi.html.

Ausgewogene Ernährung auch für unterwegs

Rote-Bete-Apfel-Salat

Schwierigkeitsgrad: Einfach

Zutaten für 2 Personen
400 Gramm Rote Bete, gekocht
1 kleiner Apfel
1 Orange
100 Gramm Ziegen¬frischkäse (-rolle)
40 Gramm Pinien¬kerne
150 Gramm Feldsalat (Rapunzelsalat)
2 EL Olivenöl
1 EL weißer Balsamicoessig
Jodsalz, Pfeffer
1 TL Honig

Nährwerte pro Portion
kcal 504
KH 34 g
Eiweiß 18 g
Fett 33 g

Zubereitung
- Olivenöl, Balsamico, Honig, Jodsalz und Pfeffer in eine große Schüssel geben und vermischen
- Rote Bete würfeln und zum Dressing geben
- Apfel waschen, entkernen und in Stifte schneiden
- Orange schälen und filetieren, beides unter das Dressing mischen
- Ziegenkäse in eine Schüssel geben und mit einer Gabel etwas zerdrücken und ebenfalls zum Dressing geben
- Feldsalat putzen, waschen und gut abtropfen lassen
- alle Zutaten miteinander vermengen
- zum Schluss die Pinienkerne darüber verteilen

Tipp: Wenn Sie den Rote-Bete-Apfel-Salat erst bspw. auf der Arbeit verzehren, ist es empfehlenswert den Feldsalat unmittelbar vor Verzehr unterzumischen.

BARMER