

Woche 5: Nahrungsergänzungsmittel

Hintergrund: Sinnvoll, notwendig oder gefährlich?

Grundsätzlich wird das Thema Nahrungsergänzungsmittel (Nem bzw. Nems) oft sehr kontrovers diskutiert.

Was sind Nems?

Nahrungsergänzungsmittel zählen zu den Lebensmitteln, nicht den Arzneimitteln. Sie enthalten in der Regel bestimmte Mikronährstoffe einzeln oder in Kombination: z.B. Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente, Omega-3 Fettsäuren, Pflanzenextrakte und weitere Stoffe. Angeboten werden sie als Tabletten, Kapseln, Pulver, Flüssigkeiten usw.

Sie dienen dazu die Nahrung zu ergänzen, nicht zu ersetzen. Sie dienen auch nicht der Heilung von Krankheiten oder der Beseitigung von extremer Mangelversorgung. Für letzteres gibt es Mikronährstoffe als Arzneimittel – normalerweise vom Arzt aufgrund eines starken Mangels empfohlen/verschrieben.

Nems sind dafür da, die Versorgung über die Nahrung zu ergänzen und quasi präventiv- vorbeugend- dafür zu sorgen, dass der Körper gesund bleibt und nicht in einen Mangel kommt. Die Unterscheidung zwischen Nems und Arzneimittel mit den gleichen Inhaltsstoffen ist oft fließend. Grundsätzlich gilt, dass niedrig bis moderat dosierte Produkte Nems sind, höher dosierte eher Arzneimittel.

Für wen sind Nems sinnvoll?

Für die allermeisten Menschen ist es sinnvoll, sich zumindest einmal damit auseinanderzusetzen, ob ihre Nahrung ergänzt werden sollte. Denn es kann immer sein, dass Du nicht optimal mit allen wichtigen Nährstoffen, hier speziell den Mikronährstoffen, versorgt bist. Hierzu können mehrere Gründe beitragen:

- Die unzureichende Aufnahme oder Verwertung einzelner Mikronährstoffe aus der Nahrung durch überzüchtete Sorten, unreife Ernte, lange Lagerung, Zubereitungsverluste, sowie einseitige Ernährung, Unverträglichkeiten ...
- Ein erhöhter Bedarf aufgrund einer oder mehrerer Erkrankungen

- Andere Faktoren, die den Bedarf erhöhen: z.B. Umweltgifte, Sonneneinstrahlung, Ozon, Abgase, Rauchen, Elektrosmog, Genussgifte wie Alkohol, Coffein, Zucker, Weißmehlprodukte, Medikamenteneinnahme

Vermutlich gehörst auch Du zu mindestens einer dieser Gruppen, so dass meist das eine oder andere Nem durchaus sinnvoll und notwendig sein kann. Auch wenn dies z.B. im Blut nicht bei allen Stoffen so einfach feststellbar ist.

Sind Nems gefährlich?

Oft wird neben der Nutzendiskussion der Nems auch behauptet diese können sehr gefährlich sein. Ja, im Prinzip kannst Du dich mit manchen Vitaminen auch überdosieren, dann ist das eher ungünstig.

Deshalb ist es sinnvoll sich gezielt einzelne Produkte zu suchen bzw. empfehlen zu lassen, die auch kombinierbar sind. Nicht nach dem Motto viel hilft viel und sich selbst ein Riesen Sortiment aus dem Supermarkt oder Drogeriemarkt zusammenstellen. Also grundsätzlich schon aufpassen und eine Fachperson fragen, denn z.B. bei den fettlöslichen Vitaminen A und E solltest Du nicht zu viel des Guten tun. Sonst wird Deine Leber als Entgiftungsorgan zu stark belastet.

Besonders bei Kombinationsprodukten – solche die viele verschiedene Inhaltsstoffe enthalten - ist auf die Qualität und die Quantität der eingesetzten Vitamine, Spurenelemente und Co zu achten. Denn manche Stoffe können sich sonst in höheren Dosierungen gegenseitig hemmen oder zu Komplexen verbinden. Damit sind stehen sie nicht mehr für den Körper zur Verfügung.

Wenn Du dies beachtest, dann kannst Du hochwertige Produkte nach Bedarf auch langfristig täglich verwenden – ohne Angst vor einer Überdosierung.

Welche Mikronährstoffe sollten ergänzt werden?

Dies ist nicht so pauschal beantwortbar, sondern hängt von der Ausgangssituation wie Ernährung, Erkrankung und sonstigen Risikofaktoren ab. Allerdings gibt es ein paar Mikronährstoffe, mit denen besonders viele Menschen schlecht versorgt sind. Dazu zählen **Vitamin D, Vitamin B12 und Jod** sowie oft auch **Omega-3** Fettsäuren. Hierzu und zu einigen anderen erfährst Du in den nächsten Texten zu Nahrungsergänzungsmitteln mehr.