

Einige Hinweise zu Vitaminen

Bei abwechslungsreicher Ernährung und schonender Nahrungszubereitung ist in der Regel eine ausreichende Vitaminzufuhr gegeben. Das heißt, daß zusätzliche Vitaminpillen **nicht** eingenommen werden müssen.

Eine teilweise Unterversorgung mit Vitaminen ist bei folgenden Sachverhalten anzunehmen:

- Durchführung radikaler Diäten bzw. Nulldiäten
- extreme Ernährungsformen (bspw. strenger Vegetarismus)
- ältere Menschen (ab ca. 65 Jahren)
- unausgewogene, einseitige Ernährung (meist bei Jugendlichen bzw. Alleinstehenden)
- Schwangerschaft bzw. Stillzeit
- bei einigen Krankheiten bzw. Einnahme bestimmter Medikamente
- Alkoholikern und Rauchern.

Falls eine Unterversorgung vorliegt, könnte eine Nahrungsergänzung durch Vitaminpräparate sinnvoll sein. Dabei sollte man bedenken, daß eine solche Unterversorgung immer nur einzelne Vitamine betrifft, die dann gezielt zuzuführen sind.

Durch die Einnahme von Multivitaminpräparaten wird in diesem Fall immer eine Überversorgung an einzelnen Vitaminen erreicht, da zum einen die Präparate selbst zum Teil das 2-3 fache der Tagesdosis enthalten, zum anderen einige Vitamine (bspw. Vitamin D) ausreichend im Körper vorhanden sind.

Eine Überdosierung an wasserlöslichen Vitaminen (B₁₋₁₂, C, Biotin, Folsäure, Niacin und Panthotensäure) ist nicht möglich, da der Überschuß ausgeschieden wird.

Eine Überdosierung an nicht wasserlöslichen Vitaminen (A, D, E, K) kann zu Vergiftungserscheinungen führen. Dies tritt im allgemeinen bei einer 10-fachen Tagesdosis auf.

Um eine optimale Vitaminzufuhr zu gewährleisten, wäre lt. Tabelle der häufige Verzehr von Leber optimal. Dies ist jedoch nicht zu empfehlen, da Leber außer Vitaminen auch viele andere, zum Teil giftige Stoffe enthält (Leber ist der Speicher- bzw. Abbauort für die aus der Umwelt aufgenommenen Gifte!).

Um bei der Ernährung ausreichend Vitamine aufzunehmen sollte die Speisekarte regelmäßig folgende Lebensmittel umfassen:

- Milch und deren Produkte (Käse, Quark, Butter)
- Eier, Margarine
- grünes (Broccoli, Spinat, Salat), gelbes und rotes (Paprika, Tomaten, Möhren) Gemüse
- jedes Obst
- Vollkornprodukte (Haferflocken, Müsli, Reis, Vollkornbrote)
- Kartoffeln und Fisch

Die Speisen sollten möglichst schonend zubereitet werden (kein langes Erhitzen oder Kochen).