

Brauchen wir Nahrungsergänzungsmittel?

Zu einem gesunden Lebensstil gehören eine ausgewogene Ernährung, regelmäßige Bewegung, ausreichend Schlaf, das Vermeiden von die Gesundheit gefährdenden Verhaltensweisen, eine positive Lebenseinstellung und ein soziales Netzwerk.

Ein chinesisches Sprichwort besagt: „Die Krankheit hat viele Väter, doch die Mutter ist immer die Ernährung.“ Heute wissen wir, dass die Ernährung ein wichtiger Faktor bei der Entstehung verschiedener Erkrankungen ist. Dabei sind die sog. Mangelsymptome, so beispielsweise der Mangel an Mikronährstoffen, von großer Bedeutung. Dieser führt zu einem Ungleichgewicht zwischen Aufbau und Abbau von reaktiven Sauerstoffverbindungen den sog. freien Radikalen. Ist der Abbau der freien Radikale gestört, weil Mikronährstoffe in der Nahrung fehlen, nehmen diese aggressiven Verbindungen im Körper zu. Man spricht von oxidativem Stress. Die Folge sind Zellschädigungen, die Beschleunigung des Fortschreitens rheumatischer und degenerativer Erkrankungen und eine vorzeitige Alterung des Organismus. Neben einem Mangel an Mikronährstoffen in der Nahrung gibt es auch bestimmte andere Stoffe und Verhaltensweisen die den oxidativen Stress fördern. Hierzu gehören eine Reihe von Medikamenten, übermäßiger Alkoholkonsum, Rauchen, Umweltgifte (z.B. Chemikalien, Lösungsmittel), UV-Strahlung, Ozon, Stress und Bewegungsmangel. Einigen dieser Ursachen können wir nicht völlig ausweichen. Aber es gibt Stoffe, die sog. Antioxidantien, die unsere Zellen gegen diesen Stress schützen können. Eine Reihe von Antioxidantien werden in unserem Körper selbst hergestellt. Dazu braucht er allerdings bestimmte Unterstüsterstoffe, wie Selen, Eisen und Zink, die in der Nahrung erhalten sein sollten. Ferner gibt es Antioxidantien, die dem Körper direkt zugeführt werden können. Hierzu gehören u.a. die Vitamine A, C, E, Coenzym Q 10 und Liponsäure. Dabei gehört Vitamin C zu den wichtigsten zugeführten Antioxidantien. Es spielt für die Infektabwehr, die Wundheilung, die Kollagenproduktion, für die Eisenverwertung und auch für den Krebschutz eine bedeutende Rolle. Die beste Methode unseren Körper mit ausreichend Mikronährstoffen, Mineralien und Vitaminen zu versorgen ist eine ausgewogene, abwechslungsreiche Ernährung mit begrenzter Zufuhr industrialisierter Nahrungsmittel.

Warum? Wie werden industrialisierte Nahrungsmittel hergestellt?

Oberstes Ziel der Nahrungsmittelhersteller ist ein schnelles Wachstum der Grundnährstoffe. Dies wird oft durch Düngung erreicht. Hinzu kommen eine Ernte trotz Unreife, die Zerstörung der enthaltenen Vitamine durch Bestrahlung zur Haltbarmachung, Genmanipulationen zur Ertragssteigerung, lange Transportwege durch Produktionsverlagerung in entfernte Länder sowie die Zugabe künstlicher Inhalts- und Geschmacksstoffe. Die Folge der Ernährung mit industrialisierten Nahrungsmitteln ist eine Zunahme des Körpergewichtes bei gleichzeitigem Mangel an Mikronährstoffen, Mineralien und Vitaminen. Auch die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) geht nach Untersuchungen davon aus, dass genügend lebenswichtige Nährstoffe in unserer täglichen Nahrung enthalten sind, wenn wir uns für eine ausgewogene und abwechslungsreiche Kost entscheiden. Wie ist das aber, wenn wir uns nicht mehr alleine optimal versorgen können weil Gebrechlichkeit vorliegt oder eine schwere oder chronische Erkrankung unser Leben beherrscht?

Im Alter benötigen wir zwar weniger Nahrungsenergie als in jüngeren Jahren um unser Gewicht zu halten, jedoch weiterhin soviel Mikronährstoffe, um gesund zu bleiben. Wer aber schafft das Tag ein Tag aus, als Minimum 5- 7 Portionen hochwertiges Obst und Gemüse zu sich zu nehmen (300 g Obst, 400 g Gemüse)? In der Memo Clinic® Stralsund, Rotdornweg 12, findet am 14.07.2010 um 16:30 Uhr eine öffentliche Informationsveranstaltung zum Thema: „Ernährungsbedarf im Alter zur Nutzung von Nahrungsergänzungsmitteln in speziellen Lebenslagen“ statt. Referent ist der amerikanische Geriater und Ernährungsmediziner Randolph H. Krebs.

Um telefonische Anmeldung wird gebeten: Tel.: 03831-3569070