

Wozu sind Vitamine gut?

Warum sollen gerade jene Lebensmittel, die du nicht magst, besonders gesund sein? Gemüse zum Beispiel wie Spinat, Brokkoli, Kefen. Oder Sauerkraut, Quark oder Fisch. Das liegt daran, dass diese Lebensmittel viele Vitamine enthalten. Lies nach, wofür sie gut sind.

Deine Nahrung liefert dir verschiedene Nährstoffe. Einige sind in grossen Mengen enthalten und liefern dir Energie und Baustoffe. Andere sind nur in winzigen Mengen enthalten. Zu diesen sogenannten Mikronährstoffen gehören neben Mineralstoffen und Spurenelementen auch Vitamine.

Dein Körper braucht die Mikronährstoffe, um fit und gesund zu bleiben. Wie die anderen Mikronährstoffe sind alle Vitamine ebenfalls lebensnotwendig. Fehlt ein bestimmtes Vitamin über längere Zeit, kann der Mangel krank machen.

Die Krankheit der Seefahrer

Vor 300 Jahren waren Segelschiffe oft mehrere Monate unterwegs. Obwohl die Seeleute genug Fleisch und Schiffszwieback zu essen hatten, wurden viele krank. Ihnen fielen die Zähne aus, sie wurden schwach und manche starben sogar. Die Seefahrerkrankheit wurde Skorbut (Mundfäule) genannt.

1753 kam der Schiffsarzt Dr. Janes Lind auf die Idee, dass

es am Essen liegen könnte. Er experimentierte mit verschiedenen Lebensmitteln. Am erfolgreichsten war die Kombination von Sauerkraut und Zitronen. Wenn die Seeleute diese assen, blieben sie gesund.

Erst 1932 wurde bewiesen, dass Skorbut durch einen schweren Mangel an Vitamin C verursacht wird. Wie du bestimmt vermutest, enthalten Zitronen und Sauerkraut sehr viel von diesem Vitamin.





13 Vitamine

Das erste Vitamin wurde im Jahr 1913 entdeckt. Es erhielt den Namen Vitamin A (und natürlich auch einen chemischen Namen). Insgesamt kennt man 13 Vitamine: Vitamin A, B (eine Gruppe mit verschiedenen Vitaminen: B₁, B₂ usw.), C, D, E und K.

Warum gibt es wohl eine Lücke zwischen E und K? Das liegt daran, dass sich die Vitamine G, H und I als bestimmte B-Vitamine herausstellten und Vitamin F (lebensnotwendige Fettsäuren) woanders eingeordnet wurde.

Was Vitamine alles können

Vitamine spielen eine wichtige Rolle in unserem Stoffwechsel. Sie sind wichtig für gutes Sehen, gesunde Haut, Haare, Nägel und Schleimhäute, starke Knochen und Zähne, für den Energiestoffwechsel, die Immunabwehr, das Muskelwachstum, die Durchblutung, die Blutgerinnung, den Zellschutz und vieles mehr.

Nur vier der 13 Vitamine (A, D, E, K) kann dein Körper speichern und so einen Vorrat anlegen. Die B-Vitamine und Vitamin C solltest du täglich zu dir nehmen.



In der Wachstumsphase, bei einseitiger Ernährung, Krankheit, Stress, Schwangerschaft und Stillzeit kann der tägliche Bedarf an bestimmten Vitaminen erhöht sein.

«Wie viel von jedem Vitamin muss ich zu mir nehmen und was soll ich überhaupt essen?», fragst du dich jetzt bestimmt.

Die Lebensmittelpyramide

Die Lebensmittelgesellschaften der Schweiz, Deutschlands und Österreichs haben die Werte für alle Nährstoffe zusammengestellt – für Kinder, Männer und Frauen (auch während der Schwangerschaft und Stillzeit) in den verschiedenen Altersstufen. Das Wichtigste ist anschaulich in der Lebensmittelpyramide zusammengefasst (siehe Abbildung).

Ganz unten stehen die Getränke, von denen man am meisten trinken sollte. Dann kommen Obst und Gemüse. Und so weiter. Ganz oben in der Spitze der Pyramide siehst du Chips, einen Energieriegel und einen Energydrink. Diese kalorienreichen Snacks und Energiespender solltest du nur in kleinen Mengen zu dir nehmen. Denn sie enthalten vor allem Zucker und Fette, aber kaum Vitamine und andere Mikronährstoffe.

Kurzum: Trinke genügend und iss möglichst abwechslungsreich. Noch ein Tipp: Frische Lebensmittel haben den höchsten Vitamingehalt; durch Lagerung und Kochen nimmt er ab.

Und zu guter Letzt: Probier doch mal Sauerkraut, wenn es auf den Tisch kommt. Kapitän James Cook ass es 1776 vor seinen Matrosen und trank statt Bier verdünnten Zitronensaft. Die Männer folgten seinem Beispiel und blieben gesund. <

JÜRGEN LENDENMANN, BIOLOGE