



Lebenswichtig: Mikronährstoffe

Sie liefern zwar keine Energie, sind für unseren Körper aber essenziell: Vitamine, Mineralstoffe und weitere Mikronährstoffe wie Omega-3-Fettsäuren.

TEXT: JÜRIG LENDENMANN

Süsses – dazu gehören auch Osterhasen und –küchlein – steht in der Schweizer Lebensmittelpyramide an der Spitze. Das bedeutet nicht, dass diese Leckereien für unsere Ernährung spitze sind. Vielmehr ist gemeint, dass sie mengenmässig im Verhältnis der kleinen Spitze zum grossen Restvolumen der Pyramide genossen werden sollten. Denn so köstlich diese Nahrungsmittel schmecken, sie liefern uns hauptsächlich Zucker, Fette und Eiweiss, jedoch kaum lebensnotwendige Mikronährstoffe.

Wo reichlich Mikronährstoffe stecken

Zu den Mikronährstoffen zählen neben Vitaminen und Mineralien auch Omega-Fettsäuren. Gut mit diesen lebensnotwendigen Substanzen versorgt sind wir, wenn wir uns nach der Mittelmeerdiet ernähren. Damit ist keine Pizza-, Pasta- und Rotwein-Diät gemeint, sondern eine Ernährung mit viel frischem Gemüse, Obst, Nüssen, Fisch, Vollkorngetreideprodukten und wenig rotem Fleisch. Einzig den Bedarf an Vitamin D können wir in unseren Breitengraden während der Wintermonate nicht decken, da es an genügend Sonnenlicht für die Bildung des Vitamins in unserer Haut fehlt.

In der lichtarmen Zeit kann es sinnvoll sein, Vitamin D₃ als Nahrungsergänzungsmittel einzunehmen – zu supplementieren, da es eine wichtige Rolle beim Calcium- und Phosphatstoffwechsel und somit beim Knochenstoffwechsel spielt. Diese Empfehlung gilt besonders für Personen über 65 Jahren, da im Alter die Vitamin-D-Synthese in der Haut verringert ist.

In Apotheken ist das Vitamin in Form von Tropfen, Tabletten oder Kapseln erhältlich. Auch andere Mikronährstoffe sind einzeln oder zusammen mit anderen als Nahrungsergänzungsmittel erhältlich.

Nicht überall im «grünen Bereich»

Laut dem Schweizer Ernährungsbulletin 2021 liegt die Zufuhr von Vitamin D, Folsäure, Pantothenensäure, Kalium, Calcium, Iod sowie Eisen bei Frauen unter der Empfehlung. Knapp in der Zufuhr ist zudem Magnesium. Wie viel von den einzelnen Mikronährstoffen täglich empfohlen wird, hängt unter anderem vom Lebensalter, Geschlecht, von Schwangerschaft und Stillzeit ab. Dies geht aus Referenztabelle hervor, die auf der Website der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung (siehe Links) abgerufen werden können.

Mikronährstoffe für Muskeln, Nerven und Hirn

Indem Mikronährstoffe an den unterschiedlichsten Stoffwechselprozessen beteiligt sind, tragen sie dazu bei, dass wir körperlich wie geistig leistungsfähig sind.

Mit dem Energiestoffwechsel verknüpft sind die Vitamine B₁ (Thiamin), B₂ (Riboflavin), B₃ (Niacin), B₇ (Biotin), Eisen, Jod und Phosphor.

Zu einer normalen psychischen Funktion und einer normalen Funktion der Nerven tragen B-Vitamine B₁, B₃, B₆ (Pyridoxin), B₇ und B₁₂ (Cobalamin), Vitamin C sowie Magnesium bei. Zink, Eisen und Jod verhelfen zu einer

Übersicht Vitamine und Mineralstoffe

Eine praktische Übersicht über die Funktionen von Vitaminen und Mineralstoffen in unserem Körper finden Sie online. Dazu einfach den QR-Code scannen oder besuchen Sie:



www.astrea-apotheke.ch/mikronaehrstoffe-und-ihre-funktionen/

normalen kognitiven Funktion. Kognitive Funktionen sind u. a. Wahrnehmung, Aufmerksamkeit, Gedächtnis, Lernen und Denken.

Als Antioxidans – Antioxidantien bieten Schutz gegen «freie Radikale» – spielen Vitamin C, Vitamin E, Vitamin B₂ sowie Selen eine Rolle.

Die Omega-3-Fettsäure DHA (Docosahexaensäure) ist wichtig für die Entwicklung des Gehirns und die normale Funktion von Herz und Immunsystem. <

Jürg Lendenmann ist promovierter Pflanzenbiologe. Nach Pharma-Praxisjahren schreibt er seit 2001 als Redaktor für Fach- und Publikumsmedien vorwiegend über Themen rund um die Gesundheit.

Schweizer Nährwertdatenbank
valeursnutritives.ch/de

Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr
Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE
sge-ssn.ch/de/empfehlungen/naehrstoffe-lebensmittel/referenzwerte

Zusatzinformation Fette
sge-ssn.ch/media/gvybiaOf/zusatzinformationen-fette-2022.pdf