



Vitamine und Mineralstoffe

Lebenswichtige Mikronährstoffe Eine gesunde und abwechslungsreiche Ernährung reicht nicht immer aus, um den Bedarf an Mikronährstoffen zu decken. Nahrungsergänzungsmittel (NEM) können einen Beitrag zur Versorgung für Risikogruppen leisten. Die Wirkung von NEM wird seit Jahren intensiv erforscht.

TEXT: MANUEL LÜTHY

«30 Prozent der Erwachsenen in der Schweiz konsumieren Nahrungsergänzungsmittel (NEM) als Quelle für verschiedene Stoffe zur Ergänzung der normalen Ernährung, in erster Linie für Vitamine und Mineralstoffe», schreibt das Schweizer Ernährungsbulletin 2023. Dies ist eines der Ergebnisse einer Befragung, die von DEMOSCOPE bei 1282 Personen im Alter von 18 bis 75 Jahren in der ganzen Schweiz durchgeführt wurde.

Weiter konnte gezeigt werden: Die drei wichtigsten Inhaltsstoffe der in den letzten sieben Tagen eingenommenen Produkte waren Vitamine (27%, kumuliert), kombinierte Vitamine und Mineralstoffe (24%, kumuliert) sowie Mineralstoffe (16%, kumuliert). In mehr als der Hälfte der Fälle wurden die Produkte in Apotheken, Drogerien und Arztpraxen bezogen. Die Wirksamkeit der konsumierten NEM wurde grundsätzlich als eher hoch bis sehr hoch eingeschätzt.

Eine Zufuhr von NEM kann sinnvoll sein

«Eine Ernährung nach der Schweizer Lebensmittelpyramide gewährleistet bis auf wenige Ausnahmen (zum Beispiel Vitamin D) eine ausgewogene und ausreichende Versorgung mit Nähr- und Schutzstoffen. Mit zunehmendem Alter oder bei physiologischen Prozessen wie einer Schwangerschaft kann der Bedarf an bestimmten Mikronährstoffen allerdings erhöht sein. In solchen Situationen kann eine zusätzliche Zufuhr durch NEM sinnvoll sein», heisst es im Schweizer Ernährungsbulletin 2023.

Auch eine unausgewogene Ernährung oder bestimmte Diäten können zu einer Unterversorgung mit Mikronährstoffen führen. Das Bundesamt für Lebensmittelsicherheit und Veterinärwesen BLV stellt fest: «Die vegane Ernährung ohne jegliche tierische Produkte kann mittelfristig zu einem Mangel an Nährstoffen wie Zink, Jod oder B-Vitaminen führen. Vitamin B₁₂ ist fast ausschliesslich in Lebensmitteln tierischer Herkunft enthalten. Bei der veganen Ernährung muss es ergänzt werden, zum Beispiel in Form von Tabletten.»

Laut der Nationalen Ernährungserhebung menuCH, an der 2085 in der Schweiz wohnhafte Personen im Alter von 18 bis 75 Jahren teilgenommen haben, liegt die Zufuhr von Vitamin D, Folat, Pantothensäure, Kalium, Calcium, Jod sowie Eisen bei Frauen unter den Empfehlungen. Vor allem ältere Menschen in der Schweiz könnten knapp bis ungenügend versorgt sein.

Sonderfall Vitamin D

In den Wintermonaten ist die Intensität der UV-B-Strahlung in unseren Breitengraden zu gering für eine körpereigene Vitamin-D-Synthese. Das Vitamin könnte nur dann in ausreichender Menge über die Nahrung aufgenommen werden, wenn sie sehr viel fetten Fisch enthielte.

Um einer Unterversorgung mit Vitamin D vorzubeugen, empfiehlt das BLV für Personen zwischen 3 und 60 Jahren neben einer an Vitamin D reichen Ernährung (zum Beispiel fettreicher Fisch, Hühnerrei, Champignons) die Einnahme von mit Vitamin D angereicherten Lebensmitteln sowie von Vitamin-D-Supplementen. Da mit zunehmendem Alter die Fähigkeit zur Vitamin-D-Synthese in der Haut abnimmt, wird Männern und Frauen ab 60 Jahren empfohlen, Vitamin-D-Supplemente einzunehmen, um den Bedarf von 20 µg/Tag zu decken.

Studien mit Vitamin-Mineral-salz-Supplementen

Eine 2009 publizierte Studie der Universität Lausanne, an der 6000 Personen teilnahmen, ergab: Die Einnahme von Vitamin-Mineral-salz-Supplementen sowie anderen NEM ist in der Lausanner Bevölkerung weit verbreitet und geht mit einem besseren Gesundheitsprofil einher.

Kevin B. Comerford gab 2013 einen Überblick über den Stand der Forschung mit Vitamin-Mineral-salz-Supplementen (MVM). Der Forscher geht dabei auch auf die Schwierigkeiten ein, einzelne Studien miteinander vergleichen zu können. Comerford schreibt, dass alle randomisierten Studien mit MVM, die in den letzten Jahren mit gesunden Personen durchgeführt wurden und die sich auf die psychische Gesundheit, das Gedächtnis und die Kognition von Erwachsenen fokussierten, viele positive Ergebnisse und potenzielle Nutzen für gesunde Bevölkerungsgruppen und solche mit leichten Gedächtnisproblemen zeigten.

Eine randomisierte Studie (Laura D. Baker et al.), bei der die Wirkung einer täglichen Einnahme eines MVM bei 2262 Personen (Durchschnittsalter 73 Jahre) mit der eines Placebos verglichen wurde, zeigte einen statistisch nachweisbaren Nutzen für die allgemeine Kognition sowie positive Wirkungen auf das Gedächtnis und auf ausführende Funktionen. <

MANUEL LÜTHY ist Naturwissenschaftler und schreibt seit bald 30 Jahren für Fach- und Publikumsmedien über Themen rund um die körperliche und seelische Gesundheit.

Quellen:

Baker LD, et al. (2023). Alzheimer's Dement. Apr;19(4):1308-9. DOI: 10.1002/alz.12767.

Comerford, Kevin (2013). Recent Developments in Multivitamin/Mineral Research. Adv Nutr. 4, 644-656. DOI: 10.3945/an.113.004523.

Marques-Vidal P, Pécoud P, Hayo D, et al. Prevalence and characteristics of vitamin or dietary supplement users in Lausanne, Switzerland: the CoLaus study. Eur J Clin Nutr. 2009. Feb;63(2):273-81. DOI: 10.1038/sj.ejcn.1602932.

Solliard C, Benzi Schmid C, König SLB (2023). Besteht bei der Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln in der Schweiz ein Gesundheitsrisiko? Schweizer Ernährungsbulletin. DOI: 10.24444/blv-2023-0111. Siehe auch: DemoScope: Online-Umfrage zur Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln in der Schweiz.

Waeﬂer M, Zuberbuehler CA (2021). Wie gut ist die Bevölkerung der Schweiz mit Mikronährstoffen versorgt? Schweizer Ernährungsbulletin 2021: Seiten 111-129. DOI: 10.24444/blv-2021-0111.

