

nutrition-press

Fachzeitschrift für Mikronährstoffe

**Stiftung
Warentest**
verunsichert Verbraucher

durch falsche Aussagen!

Mikronährstoffe

Vitalstoffe

Nahrungsergänzungsmittel

Hersteller und Vertriebe

Mit Nahrungsergänzungsmitteln
können Sie *gesund älter werden!*



Zu fett, zu süß, zu salzig

jeder weiß es und dennoch ...

Bereits die „Nationale Verzehrsstudie II“¹, bis dato die größte epidemiologische Studie zur Erfassung der Ernährungsgewohnheiten in Deutschland, kam zu diesem Fazit. Bei dieser, vom Bundesministerium für Ernährung, Landwirtschaft und Verbraucherschutz in Auftrag gegebenen Studie wurden 20.000 Personen im Alter zwischen 14 und 80 Jahren im Zeitraum November 2005 bis Januar 2007 befragt und 2008 wurden die Ergebnisse veröffentlicht. Diese wurden von der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) im 12. Ernährungsbericht (Dezember 2012)² herangezogen. Liest man nur das Fazit des Berichts, könnte man denken: „Alles nicht so schlimm“. Liest man ihn komplett, bleibt ein Stirnrunzeln über die beschwichtigende Zusammenfassung nicht aus.

Das Zuviel an Fett(em), Süßem und Salz(igem) ist seither keinesfalls besser geworden. Im 13. Ernährungsbericht vom Januar 2017³ wird deutlich, dass krankhafte Fettleibigkeit im wahrsten Sinn des Wortes weiter zunimmt. **Bereits 59 % der Männer und 37 % der Frauen in Deutschland sind übergewichtig. Am Ende des Berufslebens sind es sogar 74 % der Männer und 56 % der Frauen.** Und die „dümmsten Bauern“ haben nicht nur die dicksten Kartoffeln sondern auch die dicksten Kinder. Diesen Zusammenhang zwischen Bildung und Ernährung zeigt eine von der EU-Kommission finanzierte Studie⁴ über die Entwicklung der Fettleibigkeit in Europa.

Auf eine Fehlernährung in einer Überflussgesellschaft mit zu viel Wurst, weißem Mehl, gesüßten und industriell verarbeiteten Lebensmitteln mit zunehmendem Anteil an Fertiggerichten gehen laut der „Global Burden of Disease Study“⁵ 20 % der Todesfälle weltweit zurück. Und sie macht einen großen Teil der Kostenexplosion im Gesundheitswesen aus: hoher Blutzucker, hoher Blutdruck und

die Folgen der ständigen Entzündungsprozesse durch den hohen Insulinspiegel! Das alles will behandelt werden bevor man den Löffel abgibt, der zu viel der ungesunden Kost in uns hineingeschaufelt hat.

Ein voller Bauch und dennoch mangelt es an Vitalstoffen

In den Studien zur Ernährungssituation, sei es der Ernährungsbericht in Österreich⁶, der Schweiz oder in Deutschland² zeigt sich darüber hinaus eine eklatante Unterversorgung bei etlichen Vitalstoffen:

- Einen Mangel an DHA + EPA findet man in breiten Teilen der Bevölkerung. Vor allem aber fehlt den meisten jungen Müttern das für die Gehirnentwicklung Ihrer Säuglinge notwendige DHA in der Muttermilch. Auch Vegetarier, Veganer und Leute, die keinen Fisch essen sind hier unterversorgt. Meine Empfehlung: Täglich ein bis zwei Kapseln Algen DHA+EPA für alle, die sich mit den empfohlenen „2 x wöchentlich Kaltwasserfisch“ kein ordentliches Schwermetallpolster zulegen wollen. DHA + EPA aus gezüchteten Algen hilft zudem, nicht noch zusätzlich zur katastrophalen Überfischung der Meere beizutragen.
- Der Mangel an Vitamin D (besonders bei jungen Erwachsenen und Senioren) hat etliche Verfechter dosierter Vitamin D-Gaben auf die Bühne gerufen. Ich bin eher ein Freund einer kontinuierlichen Zufuhr und dabei sollte man es nicht übertreiben. Wer nicht in der Sonne baden



will oder kann, sollte täglich eine Tablette mit 1000 I.E. Vitamin D3 in Kombination mit 100 µg Vitamin K2 (MK7) einnehmen. K2 ist wichtig, damit das durch Vitamin D vermehrt im Blut kursierende Calcium auch in die Knochen eingebaut werden kann (und nicht etwa in die Blutgefäßwände). Calciumpräparate (siehe nächster Absatz) sollten bei einer Osteoporose-Therapie daher keinesfalls ohne die gleichzeitige Einnahme der Vitamine D3 und K2 verabreicht werden. Ich verweise auch auf die sogenannte Rotterdam-Studie⁷: Durch Vitamin K2 (Aufnahme: ~ 25 µg/Tag) wurde das relative Risiko an einer Herzerkrankung zu versterben um 57 % reduziert. Auch das Auftreten einer koronaren Herzkrankheit (um 41 %) und die Gesamtsterblichkeit (um 36 %) wurden durch Vitamin K2 deutlich gesenkt. Das Risiko für eine starke Arterienverkalkung wurde durch Vitamin K2 sogar um 52 % verringert.

- Dass viele weibliche Jugendliche (14-18 Jahre) einen Calciummangel haben, liegt einerseits an dem erhöhten Bedarf und andererseits möglicherweise an einer von Schönheitsidealen geprägten Esskultur. Auch den meisten älteren Menschen fehlt Calcium. Wichtig: Calciumpräparate (die höchste Bioverfügbarkeit erzielt Calciumcitrat) sollten immer nur in Kombination mit Vitamin K und D eingenommen werden (siehe vorstehender Absatz)!
- Der Eisenmangel bei über 75 % der Frauen im gebärfähigen Alter müsste auch nicht sein. 14 Gramm Spirulina enthält die empfohlene Tageszufuhr von 14 mg Eisen. Entscheidend ist die gleichzeitige Aufnahme von Vitamin C, damit dieses Eisen auch ausreichend verwertet werden kann. Wer das nicht will, kann auch ein

Eisenpräparat einnehmen. Das Eisen sollte dabei in organisch gebundener Form vorliegen und eben auch Vitamin C enthalten. Achtung: die Eisenaufnahme wird durch Kaffee und schwarzen Tee gehemmt!

- Eklatant ist der Jodmangel! Die WHO schätzt, dass weltweit etwa 750 Millionen bis eine Milliarde Menschen davon betroffen sind. In West- und Zentraleuropa betrifft dies mehr als 380 Millionen Personen. Abhilfe kann hier z.B. die Kelp Alge schaffen, die es auch in Tablettenform gibt.

Generell werden zu wenig Ballaststoffe aufgenommen. Ein Mehr an diesen komplexen Kohlenhydraten könnte durch verstärkten Konsum von Gemüse, Hülsenfrüchten und Getreide erreicht werden. Bei älteren Menschen ist auch die Aufnahme von Magnesium, Selen, Zink, Vitamin A und C grenzwertig.

Die „richtigen“ Fette oder Öle⁸

Das „zu fett“ könnte leicht dazu führen, dass man generell Fette meidet. Das wäre verkehrt, denn die richtigen Fette oder Öle in bester Qualität haben einen hohen Gesundheitswert. Allgemein bekannt ist die Überversorgung mit Omega-6-Fettsäuren und auch der Anteil langkettiger gesättigter Fettsäuren ist in unserer Ernährung meist zu hoch. Abhilfe schaffen hier die Omega-3-Fettsäuren aus Lein-, Hanf-, Walnussöl, Chiasamen sowie 1 – 2 Kapseln Algen-DHA täglich.

Nicht zuletzt gehört auch Bio-Kokosfett in die Liste der Öle, bei denen unsere Zellen „Hurra“ schreien. Ob als Butterersatz auf dem Tomatenbrot oder zum Dünsten von Gemüse mit asiatischen Gewürzen – es sollte regelmäßiger Bestandteil unserer Ernährung sein.

Mais-, Soja-, Distel- und Sonnenblumenöl haben in meiner Küche keinen Platz, da sie zu viel Omega-6 enthalten. Wer auf Sonnenblumenöl nicht verzichten möchte, sollte High-Oleic-Sonnenblumenöl verwenden. Hier wurde der Anteil mehrfach ungesättigter Fettsäuren durch konventionelle Züchtung stark gesenkt und der Anteil an Ölsäure auf 75-90 % erhöht. Es hat damit eine ähnliche Zusammensetzung wie Olivenöl, aber bei weitem nicht das unvergleichliche Aroma, das ich nicht mehr missen möchte. Ein wirklich gutes Olivenöl hat ebenfalls einen hohen Gesundheitswert. Hier ist besonders auf die richtige Auswahl zu achten, denn bei 95 % aller angeblich extra nativen



Olivenöle steht diese Bezeichnung nur auf dem Etikett! Ein gutes Olivenöl erkennt man übrigens mit der Nase. Die Olive ist eine Frucht und ihr Öl sollte ausschließlich fruchtig riechen. Achten Sie darauf, ob Ihr Herz beim Schnupern lacht. Jeder Anflug von modrig, ranzig, stichig (Essig) oder anderweitig muffig disqualifiziert das Öl für die Passage unseres Gaumens.

Rapsöl, das früher aufgrund seiner Bitterstoffe und der bedenklichen Erucasäure fast ausschließlich in der Industrie eingesetzt wurde, hat durch die Züchtung von Sorten mit geringeren Anteilen dieser Inhaltsstoffe auch als Nahrungsmittel den Weg in die Küche gefunden. Es wird wegen seines hohen Gehalts an einfach ungesättigten Fettsäuren als gesundheitsfördernd angepriesen und kann, wie auch Olivenöl und Erdnussöl bei Temperaturen bis 170 °C zum Braten und Frittieren verwendet werden – ich kann es dennoch nicht empfehlen, denn es hat viele Nachteile, die nicht zuletzt auch durch den Herstellungsprozess (hohe Hitze, Druck, Hexan als Lösungsmittel, De-Gummierung, Desodorierung) begründet sind. Dabei entstehen aus den im Öl enthaltenen mehrfach ungesättigten Fettsäuren Transfette. Bei Mehrfachproben von Rapsöl aus dem Handel wurden 1,9 - 3,6 % Transfette ermittelt – das ist extrem ungesund. Leider kommt Rapsöl (Canola Oil) bei vielen Fertigprodukten und auch in der Gastronomie zum Einsatz.

Der Einfluss von Transfettsäuren auf unsere Gesundheit⁸

Bei der industriellen Fetthärtung werden durch Erhitzung und Hydrierung ungesättigte Fettsäuren in gesättigte Einfachbindungen umgewandelt. Die Transfettsäuren entstehen dabei als Nebenprodukt. Als es Chemikern vor rund 150 Jahren gelang, aus flüssigen Pflanzenölen streichfähige Fette mit langer Haltbarkeit herzustellen, war man sich der schädlichen Auswirkungen der Transfette auf unsere Gesundheit noch nicht bewusst. Margarine enthielt seinerzeit 20 % Transfette! Heutzutage beträgt ihr Anteil durch verbesserte Verfahren ca. 2 % bei "vollgehärteten Fetten". Bei "teilgehärteten Fetten" kann der Anteil von Transfette immer noch bis zu 30 % sein. Spitzenreiter: Blätterteig und Instantsuppen.



Transfette sind Mitverursacher von schlechten Cholesterinwerten und Arteriosklerose. Somit vergrößern sie das Schlaganfall- und Herzinfarktrisiko. In unseren heutigen Nahrungsmitteln befinden sich dennoch überall Transfette. Dazu zählen alle mit gehärteten Fetten frittierten Lebensmittel wie Pommes, Chips und Siedegebäck wie Donuts. Auch in Fertigsuppen, Bratensoßen, Wurst und selbst in Müsliriegeln oder Frühstücksflocken sind Transfette enthalten. In Dänemark sind daher schon seit 2003 Produkte verboten, die mehr als 2 % Transfette enthalten. Island ist dem Beispiel Dänemarks im Jahr 2010 gefolgt. Auch in der Schweiz und in Österreich gibt es mittlerweile Einschränkungen bei der Verwendung von Transfetten. In New York und Kalifornien wurde sogar ein Verbot für diese ungesunden Fette in Lebensmitteln erlassen. Nur die „verbraucherfreundliche“ EU ist durch die starke Lobby der Lebensmittelindustrie von einer Einschränkung oder gar einem Verbot von Transfetten weit entfernt. Problematisch sind hier nicht nur Transfette sondern auch Acrylamid. Es entsteht bei der Überhitzung von Stärke insbesondere beim Backen, Braten, Rösten, Grillen sowie Frittieren und steht im Verdacht, krebserregend zu sein.

Die „richtigen“ Kohlenhydrate⁸

Das sind Polysaccharide, die den Insulinspiegel so wenig wie möglich hochschnellen lassen. Hohe Insulinspiegel stören die Regenerations- und Reparaturprozesse unseres Körpers und verdoppeln das Risiko für Herzinfarkte, Tumorerkrankungen und Diabetes II. Wir können Süßspeisen, statt mit raffiniertem Zucker, z.B. mit Birken- oder Kokosblütenzucker oder -nektar süßen. Statt Weizenauszugsmehl sollten wir Vollkornmehl und Produkte aus Vollkorngetreiden zu uns nehmen. Die wichtigste Maßnahme allerdings ist, abends weniger oder keine Kohlenhydrate zu konsumieren!

Das „richtige“ Salz⁸

Für die menschliche Ernährung wird fast ausschließlich Natriumchlorid (Kochsalz) verwendet, das auch in sehr vielen industriell





hergestellten Produkten enthalten ist. Mit einem Konsum von mehr als 10 g/Tag liegen 50 % der Bevölkerung im gesundheitlich bedenklichen Bereich. Statt Natriumchlorid, das mehr oder weniger ein Abfallprodukt der chemischen Industrie ist, können naturbelassene Salze wie Meersalz oder Himalaya-Kristallsalz verwendet werden. Wer unter Bluthochdruck leidet sollte unbedingt natriumreduziertes Salz nehmen, das 50 % weniger Natrium und dafür mehr Kalium enthält. In erster Linie ist in Bezug auf den Salzkonsum ein Weniger angesagt! «

Autor

Robert Schneider

- Heilpraktiker



Fazit

Um die beschriebenen Defizite und den Einfluss von Umweltfaktoren und ungesunder Lebensmittel auszugleichen, macht es Sinn, eine möglichst naturbelassene Ernährung (viel frisches Obst und Gemüse, frische Kräuter, hochwertige Öle) durch sinnvolle Nahrungsergänzungen zu bereichern. Ich selbst supplementiere u.a. regelmäßig Vitamin K2+D3, in der dunkleren Jahreszeit 2 Tabletten à 100 µg + 1000 I.E. täglich, 1 Kapsel mit 250 mg Algen DHA + 100 mg Algen EPA, 2 x 1 Kapsel mit je 1.000 mg MSM zur Entgiftung und 2 x 1 Kapsel Curcucell[®], das preiswerteste hochbioverfügbare Mizellen-Curcuma. Die letzten beiden auch zur Vorbeugung von Entzündungsprozessen und zur Prävention von Krebs und Alzheimer.

Fotos: sveta – Fotolia (S. 10), Tim UR – Fotolia (S. 11), bigacis – Fotolia (S. 12), vitals – Fotolia (S. 12), byheaven – Fotolia (S. 13)

Literatur und Quellenangaben:

- 1) vgl. „Nationale Verzehrsstudie II – Wie sich Verbraucher in Deutschland ernähren“, Bundesministerium für Ernährung, Landwirtschaft und Verbraucherschutz
- 2) vgl. 12. Ernährungsbericht 2012, Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V. im Auftrag des Bundesministeriums für Ernährung, Landwirtschaft und Verbraucherschutz
- 3) vgl. 13. Ernährungsbericht 2012, Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V. im Auftrag des Bundesministeriums für Ernährung, Landwirtschaft und Verbraucherschutz
- 4) <https://ec.europa.eu/jrc/en/publication/eur-scientific-and-technical-research-reports/mapping-national-school-food-policies-across-eu28-plus-norway-and-switzerland>
- 5) <http://ghdx.healthdata.org/record/global-burden-disease-study-2015-gbd-2015-maternal-mortality-1990-2015>
- 6) vgl. „Österreichischer Ernährungsbericht 2012“, Herausgegeben von emer. o. Univ.-Prof. Dr. I. Elmadfa, Institut für Ernährungswissenschaften, Universität Wien, im Auftrag des Bundesministeriums für Gesundheit, 09/2012
- 7) Dietary intake of menaquinone is associated with a reduced risk of coronary heart disease: the Rotterdam Study. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/15514282>
- 8) „Die Bedeutung von Vitalstoffen für unsere Gesundheit“, Robert Schneider, www.truenatureverlag.de
- 9) http://www.ganzheitliche-gesundheit.info/wp-content/uploads/2015/09/Kurkuma_Gewu%CC%88rz-und-Heilwurz.pdf