

Nahrungsergänzungsmittel, ja oder nein? Lesen Sie dazu unsere „3 Fragen – 3 Antworten“ mit Christl Konrad, Diplom-Ernährungswissenschaftlerin der IKK classic:

Frau Konrad, zunächst einmal grundsätzlich: Wie sieht eine gesunde Ernährung konkret aus?

Christl Konrad: Die Empfehlung der Deutschen Gesellschaft für Ernährung lautet, mehr als drei Viertel pflanzliche und knapp ein Viertel tierische Lebensmittel zu essen. Bei der praktischen Umsetzung unterstützt die Ernährungspyramide, in der die Lebensmittel in acht Gruppen eingeteilt und je nach empfohlener Menge – von der breiten Basis bis in die schmale Spitze – verteilt sind. Zusätzlich helfen die Ampelfarben (grün = reichlich, gelb = mäßig und rot = sparsam). Ungesüßte Getränke, Obst und Gemüse – idealerweise in Bio-Qualität und regional – sowie Vollkornbrot, Getreide und Beilagen sind im grünen Bereich. Zudem sollte der Verzehr von zucker- und salzhaltigen Lebensmitteln in Maßen gehalten werden.

Gesunde Lebensmittel enthalten viele Mikronährstoffe, die der Körper braucht, jedoch größtenteils nicht selbst herstellen kann. Zu diesen wertvollen Nährstoffen gehören Vitamine, Mineralstoffe und Ballaststoffe. In Obst und Gemüse stecken zudem sekundäre Pflanzenstoffe, die eine gesundheitsfördernde Wirkung haben, etwa als Entzündungshemmer oder Immunbooster.

Gibt es Nahrungsergänzungsmittel, die man bei einer ausgewogenen Ernährung zusätzlich einnehmen sollte?

Eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung liefert in der Regel ausreichend Nährstoffe. Lassen Sie sich nicht von Info-Seiten irreführen, auf denen steht, dass unsere Nahrung und die Böden nicht mehr ausreichend Nährstoffe enthielten. Oder, dass es mit einer abwechslungsreichen Ernährung nicht möglich sei, eine ausreichende Nährstoffversorgung zu gewährleisten.

Es gibt jedoch Personengruppen, für die Nahrungsergänzungsmittel sinnvoll sein können. Dazu zählen beispielsweise Säuglinge und Kleinkinder, Schwangere, Frauen in der Stillzeit, Frauen mit starker Regelblutung, ältere Menschen ab 65 Jahren sowie Personen, die regelmäßig Medikamente einnehmen. Auch bei einer vegetarischen oder veganen Ernährungsweise kann die Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln empfehlenswert sein. Wichtig ist: Jeder Mensch ist individuell und eine Einnahme sollte – vor allem bei Kindern – erst nach ärztlicher Absprache erfolgen. Je nach persönlichem Bedarf kann eine zusätzliche Zufuhr von beispielsweise Vitamin D, Folsäure (Folat), Vitamin B12, Vitamin C, Vitamin E, Kalzium, Eisen oder Jod empfohlen werden.

Gibt es Risiken bei der Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln?

Werden hoch dosierte Nahrungsergänzungsmittel eingenommen und zusätzlich noch angereicherte Lebensmittel verzehrt, kann es zu einer Überversorgung kommen. Auch bei Vorerkrankungen, durch Wechselwirkungen mit Medikamenten oder bei zu hoher Dosierung einzelner Inhaltsstoffe können zahlreiche Produkte schaden.

Vorsicht bei Bestellungen aus dem Ausland: Importierte Produkte können Extrakte enthalten, deren Wirkung nicht nachgewiesen ist und schädlich sein können. Wird ein Inhaltsstoff in

EXPERTENINTERVIEW

Deutschland als Arzneimittel eingestuft, kann im schlimmsten Fall eine Strafanzeige wegen des Imports illegaler Arzneimittel drohen.

Sprechen Sie also zunächst mit Ihrer Ärztin, Ihrem Arzt oder holen Sie sich Rat in der Apotheke. Wichtige Informationen gibt es auch beim Bundesinstitut für Risikobewertung und beim Bundesamt für Verbraucherschutz und Lebensmittelsicherheit.

Mein Tipp: Denken Sie über Alternativen nach. Bei einer Nährstoffunterversorgung reicht es oft, die eigenen Gewohnheiten umzustellen. Statt zusätzlicher Ernährungspräparate hilft mitunter eine optimierte Ernährung. Nahrungsergänzungsmittel sind dann nützlich, wenn die richtigen Nährstoffe vom richtigen Menschen zur richtigen Zeit in der richtigen Menge eingenommen werden. Wenden Sie bitte nicht das Gießkannenprinzip an.