



Dr. med. Bodo Grahle

Facharzt Gynäkologie und
Geburtshilfe FMH

Die Schweiz ist kein Vitaminmangelgebiet! Erhöhter Bedarf besteht aber für Heranwachsende, durch Stress belastete Menschen, für Schwangere, ältere Menschen und bei vielen Krankheiten; die Liste ist sehr lang!

Durch Kochen und Backen werden einige Mineralstoffe erst zugänglich gemacht, andere hingegen zerstört. Die Verzehrstudien zeigen, dass die Bevölkerung in der Schweiz insgesamt einen Mangel an Folsäure, Vitamin D, Calcium und Omega-3-Fettsäuren aufweist. Und dies obwohl viele Menschen zusätzlich Vitamin-, Mineral- und Nährstoffe zu sich nehmen.



w.r.wagner_pixelio.de



Tim Reckmann_pixelio.de

Die Ursache ist bei der Bioverfügbarkeit zu finden.

Was versteht man unter Bioverfügbarkeit?

Unter Bioverfügbarkeit versteht man die Menge der Vitamine und Mineralstoffe, die tatsächlich in den Körper aufgenommen und für diesen verfügbar gemacht wird. Diese Menge entspricht nicht unbedingt der Menge, die über Nahrung oder Vitaminpräparate zugeführt wird.

Durch Wechselwirkungen kann die Bioverfügbarkeit positiv oder negativ beeinflusst werden. Daher kann die Kombination von bestimmten Vitaminen für die Aufnahmefähigkeit eines Nährstoffs sehr hilfreich sein.

Entscheidend für die Güte von Vitaminpräparaten sind die chemische Bindungsform der Vitamine und Mineralstoffe, die Konzentration und die Zusammensetzung des Präparates. Die chemische Bindungsform ist somit auch für den Preis eines Vitaminpräparates entscheidend. Ein preisgünstiges Präparat nützt Ihnen nichts, wenn die Bioverfügbarkeit niedrig ist.

Der Säure-Wert im Magen-Darm-Trakt und Wechselwirkungen mit anderen Nahrungsbestandteilen spielen ebenfalls eine Rolle. So steigt die biologische Wertigkeit, wenn bestimmte Vitamine und Mineralstoffe miteinander kombiniert werden.

Die Bioverfügbarkeit der verschiedenen Nährstoffe ist ein recht komplexes Thema. Durch eine sinnvolle Kombination bestimmter tierischer und pflanzlicher Lebensmittel lässt sich die Aufnahme einiger Nährstoffe jedoch durchaus positiv beeinflussen.

Fazit

Ein preiswertes Präparat nützt Ihnen wenig, wenn Ihr Körper damit wenig anfangen kann.