

Expertenchat „Vitaminpräparate – Sinnvoll oder überflüssig?“ am 13.07.2010

Eine vollwertige und ausgewogene Ernährung zählt in jedem Alter zu den wichtigsten Voraussetzungen für Gesundheit und Wohlbefinden – Das weiß jeder. Und weil Vitamine und Mineralstoffe so wichtig sind, greifen immer mehr Menschen zu Nahrungsergänzungsmitteln. Aber wie notwendig sind diese Präparate oder können sie auch gesundheitsschädlich sein?



Seit den 90er Jahren nehmen immer mehr Menschen Vitaminpräparate als Nahrungsergänzung zu sich. Dabei weist die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) darauf hin, dass Deutschland kein „Vitaminmangel-Land“ ist und es demzufolge auch nicht nötig ist derartige Präparate einzunehmen, sofern man nicht zu einer Risikogruppe zählt.

Laut der DGE spielen in solch einem Fall folgende Risikofaktoren eine Rolle:

- eine freiwillig oder unfreiwillig geringere Nahrungsaufnahme (z. B. bei energiereduzierter Diät oder bei Appetitverlust im Alter)
- stark einseitige Ernährungsgewohnheiten
- chronisch erhöhter Genussmittelkonsum (Alkohol, Rauchen)
- Störung der Verdauung und Verwertung von Nährstoffen
- vegane oder alternative Ernährungsformen
- erhöhte Nährstoffverluste bei der Lagerung und Zubereitung von Lebensmitteln
- Personen mit erhöhtem Nährstoffbedarf (Schwangere, Stillende)
- Einnahme von bestimmten Medikamenten.

Neueste Schlagzeilen verlauten zudem, dass eine übermäßige Einnahme von Vitaminpräparaten schädlich sei, sogar die Sterblichkeit erhöhen könne. Kein Wunder also, dass nun große Unsicherheit herrscht.

Sie möchten wissen wann Vitaminpräparate sinnvoll sind und wann nicht, oder was eine Überdosierung an Vitaminpräparaten bewirkt? Stellen Sie Ihre Fragen im Chat!

Unser Experte beantwortet live im Themenchat alle Fragen in der Zeit von 20:00 bis 21:30 Uhr.