

## Multivitamine für Gesundheit und Vitalität

Die Notwendigkeit von Nahrungsergänzungsprodukten und somit auch die Gabe von Multivitaminpräparaten, wird von einem Teil der Bevölkerung, aber auch von Angehörigen medizinischer Berufe immer wieder in Frage gestellt. Der Begriff Nahrungsergänzung ist zusätzlich irreführend, denn eigentlich geht es um die Sicherstellung der Grundversorgung mit allen Vitalstoffen, die unser Organismus für die Gesunderhaltung und Aufrechterhaltung zahlreicher Körperfunktionen täglich braucht. Es geht im Einzelnen um die Sicherstellung der Versorgung mit Vitaminen, Vitaminoiden, Pflanzenbegleitstoffen, Mineralstoffen, Spurenelementen, Aminosäuren und essentiellen Fettsäuren.

In Westeuropa können wir zwar zu jeder Jahreszeit sämtliche Obst- und Gemüsesorten kaufen, doch die Vitalstoffqualität der Nahrungsmittel ist dabei sehr unterschiedlich. Vor der Reifung geerntete Nahrungsmittel, lange Transportwege, Lagerhaltung und Haltbarmachung von Lebensmitteln sorgen für hohe Nährstoffverluste. Auch durch die Zubereitung kann ein Großteil der Vitalstoffe verloren gehen. Ein Beispiel hierfür: Ein direkt vom Baum gepflückter Apfel enthält ca. 250 mg Vitamin C. Pro Tag Lagerung verliert der Apfel etwa 40 Prozent von seinem Vitamin-C-Gehalt, denn die Vitalstoffe dienen dem Schutz der Frucht und nicht unserer Ernährung. Dieses Beispiel ist auf alle Nahrungsmittel und viele Vitalstoffe übertragbar.

**Nur absolut frisches oder schockgefrorene Nahrungsmittel sind in der Lage, uns ausreichend mit Vitalstoffen zu versorgen.**

### Mangel im Überfluss

Viele Studien belegen den (Vitalstoff-) Mangel im (Nahrungsmittel-)Überfluss in Westeuropa. Selbst wenn man die Ergebnisse der Nationalen Verzehrstudie von 2008, die lediglich die sehr niedrig angesetzten

Empfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) berücksichtigt, erreichen nicht alle Deutschen diese Minimalwerte an Vitalstoffen. Bei den DGE-Empfehlungen handelt es

sich hauptsächlich um Werte für einen gesunden männlichen Erwachsenen mit 70 kg Körpergewicht und die Empfehlung ist so angesetzt, dass sie mit einer typischen deutschen Durchschnittskost auch erreicht werden kann. Unbeachtet bleiben ein erhöhter Bedarf an Vitalstoffen in den verschiedenen Lebensabschnitten, besondere Ernährungsformen und Menschen mit Krankheit und Medikamenteneinnahmen. Bestätigt wird dies auch durch die NHANES Erhebung (National Health and Nutrition Examination Survey), die seit 1971 regelmäßig vom amerikanischen nationalen Zentrum für Gesundheitsstatistiken durchgeführt wird. Hierbei wurde festgestellt, dass es mit normaler Mischkost nahezu unmöglich ist, alle Vitalstoffe in ausreichendem Maße zu sich zu führen.

### Massive Vitalstoffmängel bei Bewohnern im Alters- oder Pflegeheim

Die Datenlage zahlreicher Studien ist eindeutig und die Notwendigkeit einer Ergänzung der Nahrung mit Vitalstoffen, zur Sicherstellung der Grundversorgung, nicht zu bestreiten.

Im Bereich der Tierwelt wird dies gewissenhaft umgesetzt. So gibt es für Menschenaffen im Zoo bestimmte Zufuhrempfehlungen, die strikt eingehalten werden müssen, damit der Zoo nicht geschlossen wird. Für Menschen gibt es zwar ebenfalls Empfehlungen der DGE, diese sind aber sehr niedrig und nicht verbindlich. Speziell alte Menschen im Alters-, Pflegeheim oder im Krankenhaus leiden sehr oft unter Vitalstoffmangel. In einer Studie wurde die englische Krankenhausnahrung untersucht:

**100 g Erbsen enthielten nach dem Auftauen 20,5 mg Vitamin C, nach dem Kochen 8,1 mg, nach einer Stunde im Warmhaltewagen 3,7 mg und auf dem Teller des Patienten nur noch 1,1 mg des Vitamins.<sup>1</sup>**

Würden die Zufuhrbestimmungen die für zoologische Gärten gelten etwa auf Altenheime für Menschen angewandt, so wären wahrscheinlich alle deutschen Altenheime von der Schließung bedroht.

### Nahrungsmittelqualität aus Sicht der Vitalstoffe

Es gibt kein Lebensmittel, das alle für den Menschen erforderlichen Nährstoffe im richtigen Verhältnis enthält. Durch Vorbelastung der Böden, Lagerung und industrielle Verarbeitung etc. wissen wir nicht, wie viele Vitamine wir uns mit der Nahrung zuführen. Wir wissen nur, dass es viel zu wenige sind. Durch Genussmittel, Medikamente, Stress und besondere Lebenssituationen ist unser Bedarf starken Schwankungen unterworfen. Die Zunahme von Zivilisationskrankheiten ist ein deutlicher Hinweis auf eine unzureichende Nährstoffzufuhr trotz Überangebot und Vielzahl an Nahrungsmitteln.

Die Fakten sprechen eindeutig für eine Basisversorgung mit einem guten Multivitamin Supplement. Natürlich gilt es als erste Maßnahme die Ernährung zu optimieren, doch viele Menschen schaffen das im (beruflichen) Alltag kaum. Wie wichtig das ist, kann bei der WHO (Weltgesundheitsorganisation) nachgelesen werden. Die WHO erklärt, dass die Hälfte aller Darmkrebsfälle vermieden werden könnten, wenn die Menschen mindestens 30 g Ballaststoffe täglich zuführen würden. Tatsächlich – falls man sich nicht vegetarisch oder vegan ernährt – werden vom Durchschnittsbürger nur ca. 10 g täglich erreicht. Es ist fast schon beschämend, dass diese einfache Maßnahme – die Erhöhung der Zufuhr von Ballaststoffen – nicht viel mehr in der Presse propagiert wird. Immerhin könnte in unserem Land viel Leid aber auch viele Arzneimittelkosten eingespart werden. Ähnlich verhält es sich mit den Medikamentenkosten. Auch hier sehen viele Forscher ein Einsparpotential von gut 50 Prozent, wenn die Menschen ausreichend mit Vitalstoffen versorgt wären. Das folgenden Beispiele Selen dies verdeutlichen.

### Volkskrankheit Selenmangel

Selen ist eines unserer wichtigsten Antioxidantien. Fehlt das Spurenelement können vielfältige Krankheiten die Folge sein. In Deutschland wird mit der Nahrung etwa 20 µg Selen am Tag zugeführt. Für eine gute Gesundheit bräuchten wir aber 100



bis 200 µg Selen am Tag. Ein erheblicher Selenmangel ist oft bei Menschen mit krankhaft vergrößertem und leistungsschwachen Herz oder bei Menschen mit rheumatischen Beschwerden, ohne Nachweis von Rheumafaktoren, anzutreffen. Anstatt diesen Menschen über einen längeren Zeitraum Selen zu geben, was die Beschwerden nachweislich lindern würde, arbeitet die Schulmedizin zumeist mit speziellen und oft sehr teuren Medikamenten um die Symptome zu lindern, anstatt die Ursache zu bekämpfen.

Typisch für einen Selenmangel ist auch eine verminderte Schilddrüsenfunktion, da drei schilddrüsenhormonbildende Enzyme Selen-abhängig sind. Auch bei Fehlfunktionen der Schilddrüse, vor allem bei Autoimmumentzündungen wie die Hashimoto-Krankheit – hilft Selen schnell und zuverlässig, ohne dass eine zusätzlich Hormongabe als Medikament notwendig wird. Der Satz „Wo Jodmangel, da auch Selenmangel“ ist zwar den Spezialisten bekannt, dringt aber leider nicht in die Öffentlichkeit.

Diese Fakten sind nicht neu, sie sind seit Jahrzehnten bekannt und in Lehrbüchern der Biochemie und Inneren Medizin beschrieben. Leider finden Sie wenig bis keine Beachtung. Die Liste ließe sich noch lange fortsetzen, für den/die Leser/-in stellt sich aber die Frage, wie die tägliche Vitalstoffzufuhr ohne Fachkenntnis und qualitativ gut sichergestellt werden kann.

Hierzu eignen sich sehr gut Multivitamin Produkte. Ein gutes Multivitamin Produkt sollte alle fettlöslichen Vitamine (E, D, K, A) und die wichtigsten wasserlöslichen Vitamine wie die B-Vitamine und Vitamin C enthalten. Wichtig sind zusätzlich das bereits erwähnte Spurenelement Selen in organischer Form und das Spurenelement Chrom, ebenfalls in organischer Form, welches den Zuckerhaushalt reguliert. Lediglich das Vitaminoid Koenzym Q10 sollten Menschen über 50 Jahren und Menschen mit Herzerkrankungen zusätzlich in einer Dosierung von 100 mg täglich einnehmen.

Über die Frage nach der Dosierung eines Multivitamin-Präparates wird viel diskutiert. Allgemein gilt die Regel „Viel

hilft viel“ bei Vitalstoffen nicht. Entscheidend ist die Bioverfügbarkeit eines Produktes, daher wie viel von dem im Präparat befindlichen Vitalstoff vom Körper aufgenommen wird. Hier wird es für den Verbraucher aufgrund der Gesetzeslage schwierig, denn das Problem ist, dass Multivitamin-Präparate keine Medikamente sind, sondern als Nahrungsergänzungsmittel eingestuft werden und daher wie Lebensmittel behandelt werden. Der jeweilige Hersteller muss nicht etwa die Bioverfügbarkeit seines Produktes nachweisen, sondern nur garantieren, dass sein Produkt nach dem deutschen Lebensmittelrecht sicher ist. Dies geschieht durch eine schriftliche Anmeldung. Die Behörden überprüfen lediglich bei Bedarf die Anmeldung gemäß den Deklarierungsvorschriften und nicht etwa den Inhalt eines Produktes. Idealerweise sollte ein Produzent von Nahrungsergänzungsmitteln dieselben Qualitätsstandards anwenden wie Produzenten von pharmazeutischen Produkten. Zu diesem Zweck ist es notwendig die Rohmaterialien, Zwischenprodukte und Endprodukte ständig zu kontrollieren, denn nur so wird gewährleistet, dass ein Wirkstoff nach der Herstellung immer noch in der richtigen Menge vorhanden ist.

Zusätzlich sollten zu den einzelnen Produkten aufwendige, gute und unabhängige wissenschaftliche Dokumentationen hinsichtlich der Bioverfügbarkeit, Wirksamkeit und Sicherheit existieren. Auf jeden Fall sollte der Kunde vor dem Kauf eines Nahrungsergänzungsproduktes die oben aufgeführten Kriterien abfragen und abwägen, um unnötige Kosten zu vermeiden und sich wirklich etwas Gutes zu tun. Mittlerweile belegen auch mehrere multizentrische Studien das bisher Gesagte.

#### **Studien zur Wirksamkeit von Multivitaminen**

In einer Studie an 586 Frauen im Alter zwischen 35 und 74 Jahren konnte nachgewiesen werden, dass die Einnahme von Multivitaminen den Alterungsprozess verlangsamen. In der Untersuchung waren die Telomere (Chromosomenenden, die als Marker für den Alterungsprozess dienen) bei Frauen, die ein Multivitamin einnah-

men, um 5,1 Prozent länger als bei Frauen die keine einnahmen. Telomere verkürzen sich mit jeder Zellteilung, ist eine Verkürzung nicht mehr möglich, kommt es zum Zelltod und so zu einem Fortschreiten des Alterungsprozesses. Insofern sind längere Telomere ein Indikator für eine Verlangsamung des Alterungsprozesses<sup>2</sup>.

Eine Metaanalyse von 12 Studien zeigt eindrucksvoll, wie wichtig Multivitaminpräparate für den Verlauf einer Schwangerschaft sein können. Hierbei konnten Daten von 30.000 Schwangeren erhoben werden, die entweder nur ein Placebo erhielten, oder ein Folsäure-Eisen-Präparat oder ein Multivitaminpräparat. In dieser Metaanalyse schnitt das Multivitaminpräparat am besten ab, denn es schützt nicht nur von Neuralrohrdefekten (Querschnittslähmung des Kindes vor Geburt an, offener Rücken des Fötus) sondern vermindert das Risiko eines zu niedrigen Geburtsgewichtes erheblich<sup>3</sup>. So gesehen wäre es sinnvoll, Schwangeren nicht nur ein Folsäurepräparat oder einen B-Komplex zu verordnen, sondern eine komplette Basisversorgung mit Vitalstoffen anzubieten.

Zusammengefasst gilt, dass eine Nahrungsergänzung mit Multivitaminen grundsätzlich für jeden Menschen sinnvoll und zu empfehlen ist. Vitalität und Gesundheit bleiben erhalten oder werden verbessert und der Medikamentenverbrauch kann oft deutlich reduziert werden. Wichtig ist es auf gute Qualität zu achten, denn nicht jedes in Deutschland erhältliche Produkt erfüllt die gleichen Standards.

(1) Chemische Qualitätssicherung der Krankenhauskost. In: Akut.Ernähr.Med. (1993) 18:296-304)

(2) Xu Q. et al., Multivitamin use and telomere length in women, Am J Clin Nutr. 2009; 89; 1857-1863)

(3) Shah PS et al., Effects of prenatal multimicronutrient supplementation on pregnancy outcomes: a metaanalysis, CMAJ, 2009 June 9; 180(12): E99-108)

Dr. med. Edmund Schmidt und Nathalie Schmidt



### Dauerangebot von Pharma Nord:

Als Mitglied des Deutschen Diabetiker Bundes haben Sie die Möglichkeit, die Produkte der Pharma Nord GmbH zu einem Sonderpreis einzukaufen. Sie erhalten 20 % Rabatt auf alle Produkte. Dieser Rabatt ist dauerhaft gültig.



<https://www.pharmanord.de/weltdiabetestag>

Sollten Sie telefonisch, per Post oder per E-Mail bestellen, ist es wichtig, Ihre Mitgliedsnummer und folgenden Code anzugeben: **Code Dia17**

Pharma Nord GmbH  
Schiffbrückstr. 6, 24939 Flensburg  
Telefon: 0461 14140-0  
E-Mail: [info@pharmanord.de](mailto:info@pharmanord.de)

### Diabetes-Filme

Was ist Diabetes? Welche Typen gibt es? Was sind die Ursachen? Wie lässt sich Diabetes verhindern? Was bedeutet Diabetes für den Alltag? Diese Fragen und viele mehr beantworten wir in der Initiative Diabetes – Nicht nur eine Typ-Frage!

In kurzen erklärenden Filmen informieren wir umfassend über die Erkrankung. Mit dieser gezielten und flächendeckenden Aufklärung möchte das Deutsche Diabetes-Zentrum (DDZ) mit Unterstützung durch das Bundesministerium für Gesundheit einer weiteren Ausbreitung des Diabetes sowie seiner Begleit- und Folgeerkrankungen entgegenwirken und das Bewusstsein für die Erkrankung Diabetes stärken.



<https://diabetestyp.de/#typen>

# Zellschutz und Immunabwehr

**Einzigartige, organische Selenhefe mit einer hohen dokumentierten Aufnahme im Körper. Unterstützt das Immunsystem, den Zellschutz und die Schilddrüsenfunktion.**

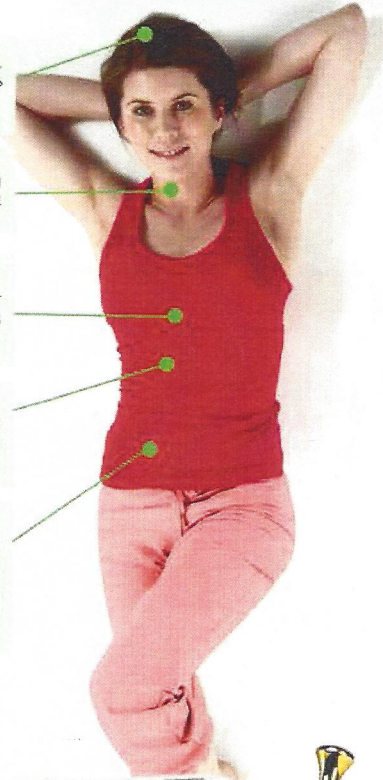
Trägt zur Erhaltung normaler Haut, Haare und Nägel bei<sup>1,6</sup>

Trägt zu einer normalen Schilddrüsenfunktion bei<sup>4</sup>

Trägt dazu bei die Zellen vor oxidativem Stress zu schützen<sup>1,2,4,5</sup>

Zur Unterstützung der normalen Funktion des Immunsystems<sup>1,2,4,6</sup>

Trägt zu einem normalen Energiestoffwechsel und zur Verminderung von Müdigkeit bei<sup>2,3</sup>



1: Zn. 2: Vit. C. 3: Vit. B6. 4: Se. 5: Vit. E. 6: Vit. A.



**SelenoPrecise**  
(100 mcg Selen als Selenhefe)  
PZN 00449378 60 Dragees  
PZN 00449384 150 Dragees

**Selen + Zink**  
PZN 10074382 90 Dragees  
PZN 10074399 180 Dragees  
100 mcg Selenhefe, Zink, Vitamin A, B6, C, E

Qualitätsprodukte von  
**Pharma Nord**  
...die mit dem goldenen Mörser  
Kostenlose Hotline: 0800-1122525  
[www.pharmanord.de](http://www.pharmanord.de)

**Lesen Sie mehr unter: [www.pharmanord.de](http://www.pharmanord.de)  
und abonnieren Sie unseren Newsletter**

DE\_SelenZinc\_AD\_Deutscher\_Diabetiker\_Bund\_Sach\_1196250\_0218