

CH = CHF 21,50
A = € 18,50
D = € 18,50

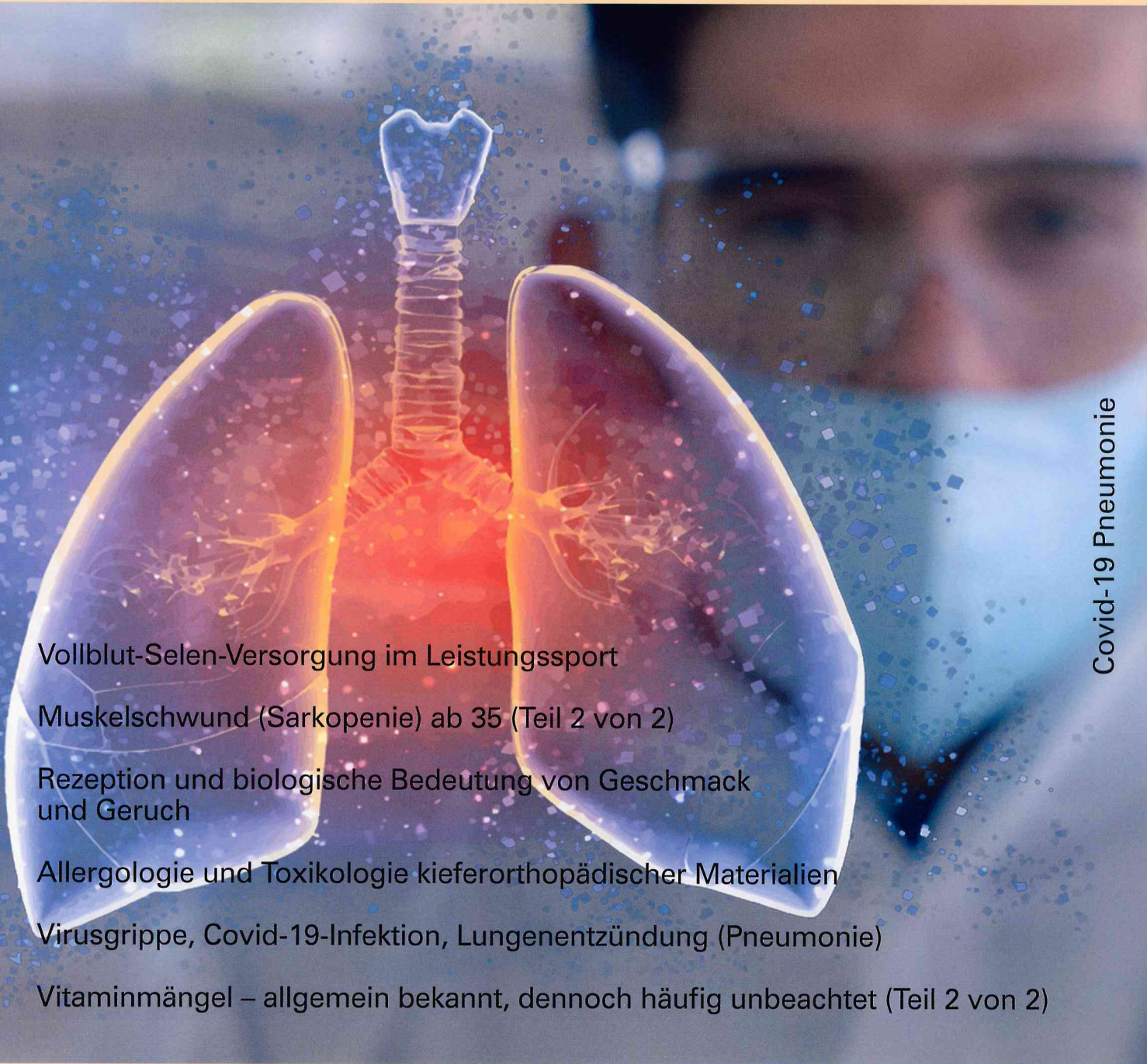
OM & Ernährung

Gesundheitsforum für Orthomolekulare Medizin

Fachorgan für den Arzt, Therapeuten, Apotheker und Patienten

2022 | Nr. 178

USA USD 27,50
CAN CAD 30
SWE SEK 173
POL PLN 73
NOR NOK 148
LIT LTL 63
LVA LVL 13,50
HUN HUF 4,690
GBR GBP 13,50
DNK DKK 187
CZE CZK 670
EUR 20 EUR 21



Covid-19 Pneumonie

Vollblut-Selen-Versorgung im Leistungssport

Muskelschwund (Sarkopenie) ab 35 (Teil 2 von 2)

Rezeption und biologische Bedeutung von Geschmack und Geruch

Allergologie und Toxikologie kieferorthopädischer Materialien

Virusgrippe, Covid-19-Infektion, Lungenentzündung (Pneumonie)

Vitaminmängel – allgemein bekannt, dennoch häufig unbeachtet (Teil 2 von 2)

Internationales Journal für orthomolekulare und verwandte Medizin
International Journal of orthomolecular and related medicine
Journal International de la médecine orthomoléculaire et analogue

Unabhängig • Independent • Indépendant

Fehl- und Unterernährung, Gefahr des Vitalstoffmangels

Dr. med. Edmund Schmidt
Nathalie Schmidt

Die moderne Ernährung unterscheidet sich erheblich zur Ernährung früherer Zeiten. Während früher Vitalstoffmängel durch die Ernährung nur aufgetreten sind, wenn es an Nahrung gemangelt hat – z. B. Skorbut bei Vitamin-C-freier Ernährung – ist heute eigentlich alles zu jeder Zeit verfügbar. Heutzutage erleben wir einen Vitalstoffmangel im Nahrungsmittelüberfluss. Bedingt durch die Entwicklung zur „Wohlstandsgesellschaft“ haben sich die Ernährungsgewohnheiten verändert. Die heutige Ernährung in den westlichen Industriegesellschaften ist als „nicht bedarfsgerecht“ zu bezeichnen. Mit dieser Entwicklung entstehen ernährungsabhängige Erkrankungen. 80 % der Krankheiten entwickeln sich infolge einer denaturierten, einseitigen, zu fetten und kalorienreichen Kost und eines zu hohen Fleischverzehr. Insgesamt verursachen diese Erkrankungen annähernd ein Drittel aller Kosten im Gesundheitswesen. Neben den weit verbreiteten ungesunden Ernährungsgewohnheiten in den westlichen Industrienationen spielen weitere Faktoren beim Entstehen von Nährstoffmängeln und ernährungsbedingten Krankheiten eine Rolle. Obwohl Angebot und Vielfalt an Nahrungsmitteln deutlich zugenommen haben, sind latente Defizite im Bereich der Mikronährstoffe heutzutage weiterverbreitet als bei unseren Urahnen.

- Fast ein Drittel aller Kosten im Gesundheitswesen werden durch ungesunde Ernährung verursacht.
- 80 % der Erkrankungen werden als ernährungsbedingt eingestuft (WHO).

Die Zunahme an sog. Zivilisationskrankheiten ist ein deutlicher Hinweis auf eine unzureichende Nährstoffzufuhr trotz Überangebot und Vielzahl an Nahrungsmitteln!

Der moderne Mensch ist genetisch immer noch der Ernährung von Jägern und Sammlern angepasst. Deren Nahrung bestand aus Früchten, Pflanzen, Wurzeln, Samen, Nüssen, Wild, Fisch und Eiern und war zu 50–80 % pflanzlichen und nur zu 20–50 % tierischen Ursprungs. Heutzutage besteht die Durchschnittsnahrung des Bundesbürgers zu über 60 % aus tierischen Produkten domestizierter Aufzucht. Auch hinsichtlich der Nahrungsqualität zeigen sich beträchtliche Unterschiede:

- Fleisch: tierisches Protein wurde v.a. durch den Verzehr von pflanzenfressenden Huftieren (Wild) aufgenommen. Wildtiere enthalten ca. 4–5% Fett, das aufgrund der Ernährung mit Moosen und Farnen v.a. aus mehrfach ungesättigten Fettsäuren mit einem sehr hohen Anteil an Omega-3-Fettsäuren (wichtig für die Gesundheit) besteht. Das Fleisch moderner domestizierter Tiere besteht zu über 30 % aus ungesundem Fett, Omega-3-Fettsäuren sind keine enthalten.
- Pflanzliche Nahrung: diese war wesentlich vielseitiger als heute (Früchte, Wurzeln, Samen, Nüsse). Die Nahrung enthielt viel Protein, Stärke, Vitamine, Mineralstoffe, Ballaststoffe und qualitativ hochwertige Fette. Salz und Zucker in reiner Form sowie Milch und Getreide fehlten weitgehend.

Hauptunterschiede zwischen der Ernährung einst und jetzt

- Die Fettaufnahme ist heute ca. doppelt so hoch, die Qualität schlechter. Früher wurden mehr Omega-3-Fettsäuren und andere mehrfach ungesättigte Fettsäuren zugeführt.
- Der Zuckerverbrauch (v.a. Mono- und Disaccharide) ist bis zum 10-fachen angestiegen, auch der Fruktoseanteil ist deutlich gestiegen. Die Aufnahme von Natrium beträgt heute das 5-fache.
- Die Aufnahme an Vitaminen (v.a. Vitamin A, C, E, Folsäure) und Mineralstoffen (Kalium, Kalzium) war früher sehr viel höher.

Ernährung unserer Urahnen und heutige Ernährung

Art des Nährstoffs	Zufuhr im Paleolithikum	Zufuhr heute
Protein (Eiweiß) in Energie %	20–35	10–20
Kohlenhydrate in Energie %	40–50	40–50
Fett (Energie %)	20	40
P/S Verhältnis (mehrfach ungesättigte zu gesättigten Fettsäuren, sollte unter 1 liegen)	1,5	0,4

Omega-3-Fettsäuren	hoch (ca. 1–1,5 g)	niedrig (0,1–0,2 g)
Verhältnis Omega-6-Fettsäure zu Omega-3-Fettsäure (sollte unter 10 liegen)	niedrig (ca. 2–4)	hoch (ca. 20–50)
Zucker (g/Tag)	10–20	80–100
Fruktose	5–10 g	ca. 40–50 g
Cholesterin (mg/Tag)	200	ca. 600
Ascorbinsäure (Vitamin C) in mg	400	80
Vitamin E (in mg)	50	10
Ballaststoffe (g)	45	20
Sonstige Vitamine	hoch	niedrig
Natrium (mg)	700	3.000
Kalzium (mg)	1.500	700

Charakteristika moderner Ernährung

- Energie wird zunehmend durch Fett, niedermolekulare Kohlenhydrate, tierisches Eiweiß und Alkohol zugeführt. Dadurch ist die Energiebilanz häufig positiv, d.h. es wird mehr Energie aufgenommen als der Körper benötigt und der Mensch nimmt zu.
- Die Diskrepanz zwischen empfohlener und zugeführter Energiemenge wird mit zunehmendem Lebensalter größer.
- Der Verzehr von Fett (v.a. tierischem Fett) und Eiweiß liegt deutlich über den Empfehlungen.
- Der durchschnittliche Verzehr von langkettigen (=gesunden) Kohlenhydraten liegt deutlich unter den Empfehlungen; der hohe Verzehr von kurzkettigen (=ungesunden) Kohlenhydraten (Zucker) bei Jugendlichen ist als besonders ungünstig zu bewerten.
- Der Verzehr an veränderten Lebensmitteln (was zu Lasten der Inhaltsstoffe geht) hat zugenommen, ca. 70 % der Lebensmittel, die konsumiert werden, sind:
 - industriell weiterverarbeitet
 - sterilisiert, pasteurisiert, raffiniert
 - gewaschen, geschält, gekocht
 - enthalten Zusatz-, Farbstoffe, Konservierungsmittel, pH-Wert-Stabilisatoren
- Eine besondere Risikogruppe für Mangel- und Fehlernährung sind junge Frauen zwischen 15 und 35 Jahren (Schwangerschaften mit erhöhtem Bedarf).

Derzeit sind in Deutschland etwa 30 % der Erwachsenen, etwa 20 % der Kinder und Jugendlichen sowie fast 10 % der Säuglinge übergewich-

ENERGIE MANGEL? KRAFTLOS?

Q10 Bio-Qinon Gold – das Original Q10



Die Rezeptur für

mehr Energie

- Verwendet in den bahnbrechenden Herzstudien (Q-Symbio- und KiSel-10-Studie)
- Hohe Bioverfügbarkeit und Wirksamkeit dokumentiert in mehr als 150 wissenschaftlichen Studien
- 100 % identisch mit dem körpereigenen Q10
- Ausgezeichnet vom Internationalen Coenzym Q10-Verband (ICQA)
- Ergänzt mit Vitamin B2, das zu einem normalen Energiestoffwechsel beiträgt.



PZN 01541525 Q10 Bio-Qinon® Gold 100 mg 30 Kaps.
 PZN 00787833 Q10 Bio-Qinon® Gold 100 mg 60 Kaps.
 PZN 13881628 Q10 Bio-Qinon® Gold 100 mg 150 Kaps.
 PZN 11077655 BioActive UniQinol® QH 30 mg 30 Kaps.
 PZN 11077649 BioActive UniQinol® QH 100 mg 30 Kaps.
 PZN 11077632 BioActive UniQinol® QH 100 mg 90 Kaps.

Qualitätsprodukte von
Pharma Nord
 ...die mit dem goldenen Mörser
 Tel: 0461-14140-0. E-Mail: info@pharmanord.de
 www.pharmanord.de

DE_010_A4_OM_670241_032

tig, Tendenz steigend. Laut Diabetologen-Verband wird der Typ-II-Diabetes bis 2030 die häufigste Erkrankung in Deutschland.

Ernährungsabhängige Erkrankungen

Die schlechte Qualität der modernen Ernährung bedingt die Zunahme sog. Zivilisationskrankheiten wie z. B. chronische Erkrankungen (Rheuma), Allergien v.a. bei Kindern, Tumorerkrankungen, Herzerkrankungen, Bluthochdruck, Hirnschlag, Gedächtnisstörungen und Sehschwäche im Alter. Nach dem Bundesministerium für Gesundheit wird von ernährungsabhängigen Erkrankungen gesprochen, wenn eines oder mehrere der folgenden Kriterien erfüllt sind.

Kriterien

- (Mit-)Verursachung durch Ernährungsgewohnheiten bzw. mögliche Vorbeugung durch Vermeidung von Fehlernährung (z. B. Übergewicht, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, bösartige Tumoren)
- Beeinflussbarkeit des Verlaufs bei bereits bestehender Erkrankung durch Einhaltung einer Diät
- Behandelbarkeit einer Erkrankung durch Ernährungsmaßnahmen
- Durch vollwertige Ernährung mögliche Deckung des täglichen Bedarfs bzw. Vermeidung von Mangelkrankungen
- Verursachung durch Nahrungszusatzstoffe oder -kontamination (z.B. Lebensmittelinfektionen)

Diesen Kriterien zufolge können der überwiegende Teil der Erkrankungen des Herz-Kreislauf-Systems, Krebserkrankungen, Fett-Stoffwechselerkrankungen sowie Zuckerkrankheit und Karies als zumindest teilweise ernährungsabhängig klassifiziert werden.

Nährstoffversorgung

Ausgeprägte Mangelkrankungen kommen in den westlichen Industrienationen nur äußerst selten vor, unterschwellige Nährstoffmängel, die durch moderne Analysemethoden nicht erfasst werden können, sind trotz des Überflusses an Nahrungsmitteln weit verbreitet und betreffen z. B. folgende Nährstoffe:

- Vitamine: Provitamin A (Karotinoide), Vitamin B1 (Thiamin), Vitamin B6 (Pyridoxin), Vitamin B12 (Cobalamin), Folsäure (Gesamtbevölkerung deutlich zu niedrig), Vitamin C, Vitamin E
- Mineralstoffe und Spurenelemente: Eisen (fast alle Frauen im gebärfähigen Alter), Kalzium (Männer und Frauen fast aller Altersgruppen), Magnesium (Männer und Frauen fast aller Altersgruppen), Jod, Fluor, Zink, Selen.

Schlussfolgerungen

Die Nährstoffdichte bezeichnet den Nährstoffgehalt eines Lebensmittels im Verhältnis zu seinem Energiegehalt. Günstig ist sie bei Obst, Gemüse und Vollkornprodukten. Weißmehl-, Zucker- sowie Fertigprodukte enthalten kaum essentielle Nährstoffe und haben somit nur eine geringe Nährstoffdichte. Eine gesund erhaltende Ernährung sollte also aus pflanzlichen, ballaststoffreichen Nahrungsmitteln mit hoher Nährstoffdichte (Vollkornprodukte; Gemüse, Obst) bestehen. Um dem Teufelskreis des Mangels im Überfluss zu enttrinnen, bietet sich folgendes Vorgehen an:

10 neue Regeln für eine gesund erhaltende Ernährung

1. Abwechslungsreich, aber nicht zu viel essen. Häufiger kleine Mahlzeiten.
2. „Gesunde“ einfach- bis mehrfachungesättigte Fette in Form von Pflanzenölen, Ölsaaten und Nüssen bevorzugen.
3. Zucker und Weißmehlprodukte meiden, dafür „gesunde“ Kohlenhydrate in Form von Vollkornprodukten verzehren.
4. Gemüse und Obst unbegrenzt erlaubt.
5. Weniger rotes Fleisch, dafür mehr Geflügel und Fisch essen.
6. Nicht zu viele Milchprodukte.
7. Alkohol in moderaten Mengen aber nicht täglich, möglich.
8. Lieber mit Kräutern statt mit Salz würzen.
9. Möglichst frisch (alternativ schockgefrorene Tiefkühlprodukte, keine Fertiggerichte) und schonend zubereiten.
10. Bevorzugt Produkte der Saison und der Region wählen.

Aus dem bisher geschriebenen ergibt sich zwangsläufig, dass eine vernünftige, individuell abgestimmte Nahrungsergänzung für alle von uns zur Gesunderhaltung notwendig ist. Bewährt hat sich eine Basisversorgung mit Vitalstoffen (z.B. Multivitamin) und ab dem 40. Lebensjahr zusätzlich Coenzym Q10 (z. B. Q10 Bio-Qinon Gold von Pharma Nord).

Nathalie Schmidt

www.Energie-Lebensberatung.de

www.facebook.com/Nathalie.Schmidt.Energie

Dr. med. Edmund Schmidt

www.Praxis-Schmidt-Ottobrunn.de

www.facebook.com/Vitalstoffinformation

www.ensign-ohg.de

Literatur bei den Autoren