

Ganzheitliche Ernährungsberatung (Teil 2)

Heute möchte ich Ihnen einen wichtigen Baustein für unseren menschlichen Körper vorstellen: die Vitamine. Vitamine zählen zu den sogenannten „*Mikronährstoffen*“, darunter versteht man Stoffe, die lebensnotwendig sind. Die ersten Vitamine wurden im Jahr 1908 entdeckt und es zeigte sich sehr schnell, dass diese Stoffe für das Überleben unseres Körpers notwendig sind, auch wenn meist schon kleine Mengen reichen. Vitamine sind für fast alle Stoffwechselfvorgänge im Körper unerlässlich und wirken auch als Antioxidantien. Antioxidantien sind Stoffe, die sogenannte „*freie Radikale*“ neutralisieren und somit zu einem verminderten Krankheitsrisiko beitragen. Nach heutigem Stand gilt dies für die Vitamine C und E sowie für B2.

Vitamine werden in zwei Gruppen unterteilt: Zum einen sind dies die *wasserlöslichen Vitamine*, dazu gehören die Vitamine B1, B2, B3, B5, B6, B7, B9, B12 und das Vitamin C. Wasserlösliche Vitamine können nicht überdosiert werden, ein eventueller Überschuss wird vom Körper ausgeschieden. Zum anderen gibt es die *fettlöslichen Vitamine*, dies sind die Vitamine A, D, E und K. Für die Aufnahme der fettlöslichen Vitamine wird Fett benötigt, deshalb sollte man z.B. Möhren, die ein Lieferant für Vitamin A sind, immer mit etwas Öl essen oder in Öl anbraten. Fettlösliche Vitamine können überdosiert werden, was wiederum zu einer unerwünschten, weil erhöhten Kalziumaufnahme führen und es dadurch auch zu Komplikationen wie Nierensteinen oder Gefäßverkalkungen kommen kann.

Alle genannten Vitamine sind für den Menschen essenziell, das heißt, der menschliche Körper kann diese Vitamine nicht selber in der ausreichenden Menge herstellen oder gar nicht herstellen, und deshalb müssen diese Vitamine oder eine Vorstufe der Vitamine, die sogenannten „*Provitamine*“ mit unserer Nahrung aufgenommen werden.

Eine ausgewogene Ernährung, das heißt reichlich Gemüse, moderat Obst und gesunde Fette und Kohlenhydrate in Maßen sorgen dafür, dass wir meist nicht an einem Vitaminmangel leiden. Wenn Sie sich unsicher sind, kann der Arzt den Vitaminstatus ermitteln lassen. Vitaminpräparate in Tablettenform einzunehmen ist nicht ratsam, da unser Körper auf die Aufnahme von natürlichen Vitaminen wie sie beispielsweise in Gemüse und Obst vorkommen, eingestellt ist, chemisch hergestellte synthetische Vitamine sind eben keine ganz identische Kopie von natürlichen Vitaminen und können somit vom Körper deshalb nur teilweise aufgenommen werden.

Besonders viele Vitamine finden sich in diesen Gemüsen: alle Kohlsorten, in Paprika und Möhren, in Fenchel und Feldsalat. Bei Obst stechen vor allem die Beeren heraus, also Erdbeeren, Brombeeren, Himbeeren und Johannisbeeren. Wir haben also alles gesunde Obst und Gemüse direkt vor unserer Haustür und brauchen nur zugreifen.

Falk Hinneberg (www.hinneberg.info)

Fragen zum Thema? Schreiben Sie an: willkommen@hinneberg.info