

Mangel an Mikronährstoffen? - Das kann viele Ursachen haben

Aufgrund einer "nicht artgerechten" Ernährung herrscht in unserer modernen Überfluggesellschaft bei vielen Menschen ein Mangel an für Gesundheit und Wohlbefinden wichtigen Mikronährstoffen. Viele Faktoren, etwa auch Medikamente, können dieses Defizit verschärfen (Werner Stingl).



Einem Mangel an Mikronährstoffen sollte man durch eine gezielte Ergänzung entgegen wirken. Dazu bieten sich diätetische Mikronährstoffgranulate an. Wie der niedergelassene Allgemeinmediziner, der sich seit Jahrzehnten mit Orthomolekularer Medizin befasst, ausführte, sind Menschen von Natur aus auf einen hohen Verzehr von Obst und Gemüse angelegt. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung empfiehlt deshalb auch den täglichen Verzehr von fünf möglichst frischen Portionen Obst und Gemüse; das entspricht fünf Handvoll oder für einen Erwachsenen 650 bis 700 Gramm.

Diese Vorgabe zu erfüllen, davon sind aber die meisten Menschen weit entfernt. Im Schnitt essen hier Frauen täglich 350 Gramm und Männer nur 270 Gramm der geforderten Pflanzenkost. Im Schnitt heißt, dass bei einem erheblichen Teil die Versorgung noch schlechter ist. Folgen eines solchen Dauermangels seien erhöhte Anfälligkeiten für Infektionen und viele klassische Zivilisationskrankheiten einschließlich Krebs, so Gesche.

Zu den vielen zusätzlichen Risikofaktoren wie Rauchen, Resorptionsstörungen, konsumierende Erkrankungen und belastende, zum Beispiel Krebstherapien, die das individuelle Mikronährstoffdefizit zusätzlich verschärfen können, gehört auch die Einnahme vieler oft genutzter Medikamente, betonte Gesche. So reduziere zum Beispiel ASS über eine verminderte intestinale Resorption und eine beschleunigte Ausscheidung die Verfügbarkeit von Eisen, Folsäure und besonders auch von Vitamin C. Metformin senkt die Blutspiegel von Vitamin B₁₂, und Folsäure sowie ACE-Hemmer senken die von Zink. Der negative Einfluss vieler Medikamente auf die Mikronährstoffbilanz ist schon lange bekannt, werde im Detail viel zu wenig erforscht und in der täglichen Praxis kaum berücksichtigt, kritisierte der Vortragende.

Menschen, die trotz gründlicher Aufklärung das geforderte tägliche Obst- und Gemüsepensum nicht erfüllen oder bei denen aufgrund von Grunderkrankungen oder unerwünschten Medikamentenwirkungen von einem erhöhten Bedarf an Mikronährstoffen auszugehen ist, rät Gesche zur Nahrungsergänzung.

Das gilt etwa vor allem für Vitamine, Spurenelemente, Mineralien und aus aktualisierter Sicht auch für sekundäre Pflanzenstoffe, essenzielle Fettsäuren und Probiotika.

Der zweifache Nobelpreisträger und Begründer der Orthomolekularen Medizin, Professor Linus Pauling (1901 - 1994), definierte die Disziplin etwas tautologisch so: "Orthomolekulare Medizin ist die Erhaltung der Gesundheit durch die Veränderung der Konzentration von Substanzen im Organismus, die normalerweise im Körper vorhanden und für die Gesundheit verantwortlich sind". (*wst*)