

NAHRUNGSERGÄNZUNGSMITTEL

Anreicherung der Lebensmittel mit „gesundheitsfördernden“ Substanzen

Haben unsere Lebensmittel ausreichend Nährstoffe?

Text: **Michael Murkovic** Ao.Univ.-Prof. Dipl.-Ing. Dr.techn.
Institut für Biochemie

Diese Frage scheint uns unser gesamtes Leben zu begleiten und man kann eine einfache Antwort darauf geben – ja. Und wie es aussieht trifft dies für den gesunden Menschen immer zu, sofern wir uns ausreichend und auch abwechslungsreich ernähren. Die Ernährungsempfehlungen sind einem ständigen Wandel unterworfen und verschiedenste Gruppierungen sind daran interessiert die Empfehlungen für bestimmte Nährstoffe anzuheben. So hat sich z.B. eine intensive Diskussion um die Folsäure ergeben. Verschiedenste Untersuchungen haben gezeigt, dass die durchschnittliche Aufnahme in irgendeinem Land – mit insgesamt guter Ernährungssituation – bei ca. 200 µg pro Tag liegt. Die derzeitigen Empfehlungen der deutschsprachigen Gesellschaften für Ernährung liegen bei 400 µg, was aber unter keinen Umständen über eine „normale“ Ernährung erreicht werden kann. Nun stellt sich dazu die Frage, wie kommt man zu den täglichen 400 µg ohne sich mit Nahrungsergänzungsmitteln zu versorgen? Eigentlich ist dies gar nicht möglich und ein Ausweg wäre

- 1) Nahrungsergänzungsmittel nehmen,
- 2) Anreicherung von Grundnahrungsmitteln mit Folsäure, oder
- 3) die Empfehlungen zu reduzieren.

Möglicherweise wird letzteres kommen.

Die Vergangenheit hat mit einigen Beispielen gezeigt, dass der Weg der Anreicherung sehr wohl zum gewünschten Erfolg führen kann, wie z.B. die Anreicherung von Salz mit Iod – wie dies in Österreich üblich ist - oder die Einbringung von Selen in die Nahrungskette über die Düngung und damit zu einer verbesserten Versorgung mit Selen, wie es in Finnland gemacht wird. Die irische Jugend bekommt ihre Vitamine praktisch ausschließlich über Frühstückscerealien. Es scheint also doch sinnvoll in bestimmten Fällen darüber nachzudenken Lebensmittel anzureichern.

In bestimmten Lebenssituationen besteht klarerweise ein erhöhter Bedarf insbesondere an Vitaminen und dies ist insbesondere die Schwangerschaft und die Stillzeit und das sind auch Phasen erhöhter körperlicher Aktivität wie beim Leistungssport. Deshalb sind einzelne Vitaminempfehlungen auch an den Energieverbrauch gekoppelt. Da in diesen Lebensabschnitten auch insgesamt mit einer erhöhten Aufnahme an Lebensmitteln – insbesondere durch den erhöhten Energiebedarf – zu rechnen ist, könnte man davon ausgehen, dass bei einer Änderung der überwiegend fleischbasierten auf eine ballaststoffreichere Ernährung auch die Vitaminversorgung verbessert werden kann.

Antioxidantien gibt es in größeren Mengen in ebenfalls in ballaststoffreichen Lebensmitteln bzw. in Fruchtsäften. Wer glaubt zu wenig Selen zur Verfügung zu haben könnte sich mit Produkten, die einen höheren Anteil an kanadischem Weizen haben, versorgen. Aber wer weiß schon wie man die bekommt.

Ein heißes Thema – zur Zeit – ist die Versorgung mit Vitamin D. Hier könnte – und das ohne Probleme – die Sonne helfen. Ein bisschen Haut exponieren – möglichst täglich – dann sollte auch die endogene Vitamin D-Produktion ausreichen.

Ein weiteres Thema könnten auch bestimmte „Vitaminräuber“ sein – Alkohol, Zigaretten etc. Wer also unbedingt sein Leben des Nächtens (keine Sonne) in verräucherter Umgebung (Radikale) mit Alkohol (Radikale) verbringt, der sollte sich auf jeden Fall überlegen, ob er/sie/es nicht doch auch zu den entsprechenden Tabletten greift.

Da dies auch ein Beitrag ist, der den Studierenden vielleicht weiterhelfen könnte, ist in den Phasen des intensiven Lernens zu bedenken, dass eine gute Versorgung mit Vitamin B1 die kognitiven Fähigkeiten – und damit die Lern- und Merkfähigkeit – wesentlich verbessert. Also ran an den Schweinsbraten und mit zwei oder drei Scheiben lernt es sich wesentlich leichter. Nach einem kurzen Verdauungsschlaf ist die Vitaminkonzentration im Blut auch entsprechend hoch und mit einer kleinen Dosis Zucker kann die Nerven- und Hirntätigkeit auch entsprechend aktiviert werden. Man könnte also sagen, dass eine kleine Kardinalschnitte zum Abschluss den gewünschten Prüfungserfolg sicherstellt. Aber bitte ohne Sahne.