

Mikronährstoffe stärken Immunsystem

Bei regelmäßiger Nahrungsergänzung hat in einer Studie die Zahl der Krankentage im Winter stark abgenommen

ANDECHS (wst). Die tägliche Ernährung des Durchschnittsdeutschen enthält zu wenige gesundheitsfördernde Mikronährstoffe wie Vitamine, Mineralien, Spurenelemente und Bioflavonoide. Mögliche Folgen sind Störungen des Immunsystems. Mit gezielten Mikronährstoffergänzungen kann dieses Defizit ausgeglichen werden. Das Immunsystem wird dadurch nachweisbar gestärkt.



Äpfel als Zwischenmahlzeit - immer noch lecker, aber oft nicht mehr so reich an Mikronährstoffen wie früher.

Foto: imago

Selbst bei intensiv empfohlenen Mikronährstoffen wie Kalzium, Jod, Vitamin D3, Folsäure und Pantothensäure sei nach dem Bericht 2004 der Deutschen Gesellschaft für Ernährung die Versorgung der Bundesbürger nicht optimal.

Das hat der Internist und Präventivmediziner Dr. Helmut Förster aus Essen bei einer ärztlichen Fortbildungsveranstaltung des Unternehmens Orthomol im Kloster Andechs betont. Demnach erreichen von Männern (Frauen) bei Kalzium nur 85,5 (85) Prozent die jeweilige DGE-Empfehlung, bei Jod nur 52 (46,5) Prozent, bei Vitamin D3 nur 66,5 (49) Prozent, bei Folsäure nur 54,5 (55) Prozent und bei Pantothensäure 86,5 (79) Prozent.

Viele Menschen essen zu wenig Obst und Gemüse

Hauptgrund für den weit verbreiteten Mangel an Mikronährstoffen ist bekanntlich der zu geringe Verzehr von Obst und Gemüse. 650 bis 700 Gramm davon sollten es beim Erwachsenen täglich sein. Erreicht werden aber im Schnitt von den Männern nur 270 Gramm und von den Frauen 348 Gramm.

Selbst wer die empfohlene Menge Obst und Gemüse zu sich nimmt, kann dennoch in einen Mikronährstoffmangel geraten. Denn die Kultivierung in Treibhäusern und auf überstrapazierten Böden sowie die langen Liefer- und Lagerzeiten bedingen, dass so manches Obst und Gemüse nicht mehr so gehaltvoll wie früher ist. Verschärft wird das Defizit, wenn ein erhöhter Mikronährstoffbedarf dazu kommt: bei akuten und chronischen Infektionen, bei chronischen Erkrankungen wie Asthma oder COPD, Chemo- und Strahlentherapien, Rekonvaleszenzphasen und im fortgeschrittenen Alter.

Auch viele Medikamente sind wahre Mikronährstoffräuber oder -hemmer. So verminderten etwa Antibiotika die Verfügbarkeit nahezu aller B-Vitamine, betonte Förster. Die Einnahme von Salicylaten und NSAR geht mit einem erhöhten Bedarf an Folsäure und Vitamin C einher und Patienten, die länger Schleifendiuretika einnehmen, haben gehäuft einen Mangel an den Vitaminen A, B6 und C.

Häufiges Zeichen eines durch Mikronährstoffmangel geschwächten Immunsystems ist eine gesteigerte Erkältungsanfälligkeit. Davon Betroffenen rät Förster außer Allgemeinmaßnahmen wie gesünderes Essen, ausreichend Schlaf und mehr Bewegung an frischer Luft zu einer mehrmonatigen Ergänzung mit wichtigen Mikronährstoffen.

Er präsentierte hierzu die Ergebnisse einer Studie mit 54 Teilnehmern, von denen die eine Hälfte von Dezember bis März ein standardisiertes portioniertes Mikronährstoffpräparat (Orthomol Immun®) eingenommen hatte. Das führte innerhalb von vier Monaten zu einem deutlichen Anstieg der Zahl an Monozyten (20 Prozent), T-Lymphozyten (10 Prozent) und natürlichen Killerzellen (20 Prozent) und zu einem Abfall des Entzündungsparameters C-reaktives Protein um mehr als 50 Prozent.

In der Kontrollgruppe war während der vier Wintermonate im Vergleich zur gleichen Periode des Vorjahres der Krankenstand mit 5,8 versus 5,7 Tagen gleich geblieben, in der Gruppe mit den Mikronährstoffen wurde eine starke Verminderung von 6,3 auf 1,5 Krankentage registriert.

STICHWORT

Mikronährstoffe

Mikronährstoffe sind im Gegensatz zu den Makronährstoffen Stoffe, die der Stoffwechsel lebender Organismen zur normalen Funktion aufnehmen muss, ohne dass sie Energie liefern. In erster Linie werden als Mikronährstoffe vier Stoffgruppen verstanden: Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente und sekundäre Pflanzenstoffe. (eb)

Copyright © 1997-2008 by Ärzte Zeitung Verlags-GmbH