



Ratgeber für Nahrungsergänzungsmittel





Wissenswertes

Immer häufiger wird über Medien und Werbung eine Extraportion Vitamine oder Mineralstoffe für den Körper empfohlen, um Mangelerscheinungen auszugleichen und Krankheitswellen zu umgehen.

Auf dem Gesundheits- und Fitnessmarkt werden Ergänzungsprodukte, „Superfoods“ und Trends verkauft, die eine besondere Wirkung versprechen, wie z.B. ein gewisses Problem (z.B. Übergewicht) zu vermeiden oder eine bestimmte Wunschvorstellung (mehr Muskelmasse) erreichen zu können.

Diese Versprechungen sind häufig nicht haltbar. Die Folge? Frustration und Verunsicherung, wenn sich die versprochenen Resultate nicht einstellen.

Aber macht es überhaupt Sinn auf Nahrungsergänzungsmittel zurückzugreifen? Wann ist ihr Einsatz zur Ergänzung wirklich berechtigt? Gibt es nicht einen anderen Weg, um gesund und fit zu sein?

Eines vorweg: Es handelt sich im wahrsten Sinne des Wortes um Ergänzungen Ihrer Nahrung. Wer sich normalerweise ausgewogen ernährt, wird vermutlich nur geringe zusätzliche positive Effekte durch Nahrungsergänzung feststellen. Wesentlich größere Auswirkungen haben andere Faktoren. Seien Sie also kritisch. Das spart Ihnen am Ende viel Geld und Frust! Sprechen Sie uns jederzeit an, wenn Sie sich unsicher sind oder Fragen haben.

Definitionen

Was sind Nahrungsergänzungsmittel?

„Nahrungsergänzungsmittel sind Lebensmittel, die ein Konzentrat von Nährstoffen oder sonstigen Stoffen mit ernährungsspezifischer oder physiologischer Wirkung allein oder in Zusammensetzung darstellen“. (Deutsche Gesellschaft für Ernährung, DGE)¹

Nahrungsergänzungsmittel werden häufig auch als Supplemente bezeichnet. Abgeleitet von to supplement = ergänzen.

Was sind Superfoods?

Superfoods sind Lebensmittel mit einer hohen Nährstoffdichte, die eine positive Auswirkung auf die Gesundheit haben sollen. Aber Vorsicht: der Begriff „Superfood“ ist nicht geschützt und bis heute gibt es keine fachliche Definition. Mit der richtigen Vermarktung wird schnell jedes Lebensmittel zum Superfood.⁹

Allgemeine Empfehlungen

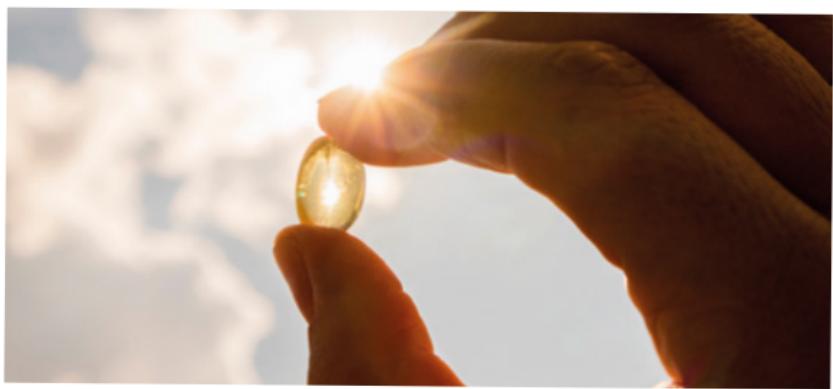
Makronährstoffe sind Kohlenhydrate, Proteine und Fette – die Basis der Ernährung. Sie spielen für die Zusammensetzung unseres Körpers sowie die Leistungsfähigkeit als Energielieferant eine wichtige Rolle. Erst bei belastenden Situationen, wie z.B. hohes Trainingsvolumen oder Diäten, kann ihre Ergänzung Sinn machen.

Mikronährstoffe sind Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente etc., die für anabole und katabole (Auf- und Abbau) Prozesse des Körpers relevant sind. Erst bei einer ungesunden und eintönigen Ernährungsweise oder

belastenden Situationen mit erhöhtem Bedarf, wie z. B. eine Schwangerschaft oder Erkrankungen, kann es zu einer Unterversorgung kommen.

Wir möchten Ihnen die für uns sinnvollsten und wissenschaftlich vertretbaren Nahrungsergänzungsmittel vorstellen, damit sie in dem vielfältigen Angebot den Überblick behalten.

Vitamin D



Über die Sonneneinstrahlung auf der Haut kann Vitamin D gebildet werden. Aus der Nahrung wird es z. B. über Eigelb, Milchprodukte oder Meeresfische aufgenommen. Es spielt vor allem bei der Regulierung des Kalziumspiegels und dem Auf- und Abbau von Knochenmasse eine Rolle. Besonders bei älteren Menschen ist die Vitamin-D-Synthese schlechter. Lassen Sie eine Blutanalyse machen und nehmen nicht pauschal Vitamin D ein. Die empfohlene Dosis liegt zwischen 2000 IU – 5000 IU am Tag.^{7,10}

Vitamin B12

Wichtig für Blutbildung, Zellteilung und Abbau von Fettsäuren. Es ist vor allem in tierischen Produkten enthalten. Daher macht eine Ergänzung bei Vegetariern/Veganern Sinn. Die empfohlene Tagesdosis variiert stark nach Quellen (2,5 – 400 Mikrogramm/Tag).^{1,2,7,8}

Vitamin K

Ein fettlösliches Vitamin, dass die Blutgerinnung und Kalziumregulation (Kalziumspeicherung im Knochen) unterstützt und das kardiovaskuläre Risiko verringert. Notwendiger wird es deshalb erst im höheren Lebensalter. Vitamin K ist in mehreren Formen vorhanden. Die empfohlene Tagesdosis für Erhalt der Knochengesundheit: 0,2 mg der Untergruppe MK-7 oder 45 mg der Untergruppe MK-4. Für kardiovaskuläre Gesundheit: 0,2 mg MK-7 oder 0,5-1mg K1.^{7,8}

Omega 3

Der Körper benötigt mehrfach ungesättigte Fettsäuren, die er nicht selbst produzieren kann. Sie wirken Blutdruck- und Cholesterinsenken und sorgen für Elastizität der Zellmembran. Zu den Omega-3-Fettsäuren gehören ALA (Alphalinolsäure), EPA (Eicosapentaensäure) und DHA (Docosahexaensäure). Besonders reichhaltig sind z.B. Fische wie Lachs oder Hering (EPA und DHA) sowie Pflanzenöle wie Raps- oder Leinöl (ALA). Die Zufuhr kann über Nahrungsmittel wie Fische z.B. Lachs oder Hering (DHA und EPA) sowie Pflanzenöle z.B. Lein- oder Rapsöl (ALA), aber auch über Kombinationspräparaten wie z.B. Algenöl Softgels geregelt werden. Für die allgemeine Gesundheit werden z.B. 300 – 600mg der Kombination EPA und DHA empfohlen.^{5,8}



Empfehlungen fürs Training

Neben allgemeinen Gesundheitsempfehlungen kann eine Nahrungsergänzung auch für Ihr Training sinnvoll sein. Und zwar dann, wenn die normale Nahrung nicht mehr ausreicht. Bevor Sie aber zu solchen Produkten greifen, sollten Sie versuchen grundlegende Anpassungen ihrer Ernährung vorzunehmen.

Sollte es zu einer Unterversorgung von Makro- oder Mikronährstoffen kommen, können Leistungseinbußen, mangelnde Regeneration oder erhöhte Erschöpfung eintreten. Eventuell werden gewünschte Ziele nur langsamer erreicht.

Empfehlenswerte Nahrungsergänzungsmittel im Training sind:

Protein

Proteine sind für den Erhalt und den Aufbau der Muskelmasse notwendig. In Trainings- oder Diätphasen tragen Proteine einen wichtigen Teil zur Gesunderhaltung bei. Empfohlen werden **1,5 g - 2,2 g / kg Körpergewicht**. Kann die empfohlene Dosis nicht allein über die Ernährung aufgenommen werden, ist es sinnvoll mit Supplementen wie z. B. Proteinpulver nachzuholen. Hierbei ist vor allem die Qualität des Pulvers wichtig!^{6,7,10} Sie möchten nähere Informationen zu Proteinpulver? Dann sprechen Sie uns gerne an.



Kreatin

Kreatin wird auch als „Leistungsförderer“ für bestimmte Sportarten bezeichnet. Es hilft dabei, die muskuläre Ermüdung zu verzögern und das Trainingspensum dadurch zu erhöhen. Kreatin ist überwiegend in tierischen Produkten enthalten. Empfohlen wird eine Dosis von **5 g Kreatin Monohydrate am Tag***.

*Andere Formen sind teurer, aber nicht effektiver.^{7,8}

Kohlenhydrate (flüssig)

Kohlenhydratgetränke finden ihren größten Nutzen bei langanhaltenden Ausdauersportarten. Durch ihre schnelle Verdaubarkeit sind sie optimal, um die Glykogenspeicher wieder aufzufüllen, ein Absinken der Blutzuckerkonzentration zu vermeiden und so einer Ermüdung vorzubeugen. Die Dosis richtet sich an die **Intensität und das eigene Körpergewicht**. Bei einer Ausdauerbelastung von 45 – 120 Minuten können 30 – 60 g Kohlenhydrate pro Stunde zugeführt werden. Um Magen-Darm-Beschwerden oder vermehrten Harndrang zu vermeiden, trinken Sie in kleinen Schlucken.^{3, 6, 10}

Das Problem der „Wundermittel“

Eines der größten Probleme um Ergänzungsmittel/Supplemente und die neuen „Superfoods“ ist, dass sie versprechen, durch ihre bloße Einnahme z. B. die Fettverbrennung anzuregen, die Leistung zu steigern, oder Entzündungen zu hemmen etc. Wenn es in Wirklichkeit solche „Wundermittel“ gäbe, dann würde sie wohl jeder nehmen.

Letztendlich ist die Wirkung der meisten Mittel nicht wissenschaftlich bewiesen und ebenso ist nicht belegt, dass ein über das normale Maß erhöhte Vorkommen von Mikronährstoffen einen Vorteil für die Gesundheit oder z.B. die Gewichtabnahme und Trainingsstatus darstellt.¹

Aus diesem Grund raten wir Ihnen nur zu den Nahrungsergänzungsmitteln, die Sie in diesem Flyer nachlesen können und möchten Ihnen nochmal bewusstmachen, **dass eine gute Ernährung, ausreichend Bewegung und ein allgemein gesunder Lebensstil wesentlich erfolgreicher sind.** Sollten Sie dennoch weitere Fragen zu diesem Thema haben, beraten wir Sie gern.

Das Wichtigste auf einen Blick

- Lassen Sie sich nicht zu sehr von der Werbung leiten – nicht alle angepriesenen Ergänzungsmittel zeigen ihre Wirkung und sind wissenschaftlich bewiesen.
- Sparen Sie Ihr Geld! Nahrungsergänzungsmittel sollten nicht die normale Ernährung ersetzen! Versuchen Sie zuerst Ihre Gewohnheiten zu verändern, z.B. eine Ernährungsumstellung, mehr Schlaf, mehr Sport
- Ein großes Blutbild vom Arzt hilft dabei wirklich festzustellen, ob Sie von Mikronährstoffen unversorgt sind oder eine Mangelscheinung vorliegt.

Sie haben Fragen zu diesem oder anderen Themen?

Vereinbaren Sie gern Ihren persönlichen Termin!



DianaMedicalSport liegt direkt gegenüber von Kurhaus und Kurpark – im Zentrum Bad Bevensens und auf dem Gelände der DianaKlinik.

[DianaMedicalSport](#)
[Dahlenburger Str. 2a](#)
[29549 Bad Bevensen](#)

Tel.: [05821 80-3168](tel:0582180-3168)
E-Mail: info@diana-medicalsport.de
www.diana-medicalsport.de

Keine Neuigkeiten verpassen?
Jetzt für den [Newsletter anmelden!](#)



Folgen Sie uns auf 

Immer auf dem neuesten Stand:

Und damit das auch so bleibt, haben wir hier die aktuellsten Quellen zu diesem Thema für Sie

- [1] Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V. (2012). Bunte Pillen für's gute Gewissen – Was bringen Nahrungsergänzungsmittel? www.dge.de (abgerufen am 15.7.2020)
- [2] 3. Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V. (2012). Gemüse- und Obstprodukte als Nahrungsergänzungsmittel. www.dge.de (abgerufen am 15.7.2020)
- [3] Deutscher Olympischer Sportbund (2014). Nahrungs-ergänzungsmittel-Broschüre
- [4] Eirik (2020). Healthy Food = The closest thing to a „Magic Pill“. darwinian-medicine.com (abgerufen am 21.7.2020).
- [5] Examine (2019). Cardiovascular Vascular Health Supplement Guide
- [6] Examine (2019). Muscle Gain & Exercise Performance. Supplement Guide
- [7] Examine (2019). Seniors Supplement Guide
- [8] Examine (2019). Vegetarians & Vegans Supplement Guide
- [9] Feichtinger, J. (2019). Heimisches Superfood: regional und nährstoffreich. In: Ernährung & Medizin, (34) S.147–155
- [10] Israetel et al. (2018). The Renaissance Diet 2.0