

Welche Vitamine gibt es? Und wofür sind diese gut? Klar ist, Vitamine sind lebensnotwendig. Aber im Gegensatz zu den Hormonen, die der Körper selbständig bildet, müssen Vitamine dem Körper über Nahrung zugeführt werden.

Definition

Vitamine sind essentielle Stoffe, die sich der Mensch mit der Nahrung in ausreichender Menge zuführen muss, um verschiedenste Körperfunktionen aufrechterhalten zu können. Beispielsweise schützen sie die Zellen vor freien Radikalen und stärken unser Immunsystem zum Schutz vor Infektionskrankheiten. Insgesamt gibt es 13 verschiedene Vitamine, man unterscheidet dabei die fettlöslichen von den wasserlöslichen Vitaminen.

Die Geschichte der Vitamine

Die Vitamine wurden im Laufe des letzten Jahrhunderts nach und nach entdeckt, indem man zunächst einen Zusammenhang zwischen einer an bestimmten Symptomen leidenden Bevölkerungsgruppe und damit einer einhergehenden Mangelernährung entdeckte. So erkannten britische Schiffsärzte im 18. Jahrhundert, dass sich die bei Seeleuten gefürchtete Mundfäule (auch Skorbut genannt) durch eine ergänzende Ernährung mit Sauerkraut und Zitrusfrüchten bekämpfen liess. Im 19. Jahrhundert wurden nach und nach die einzelnen Vitamine entdeckt und erhielten ihre Namen:

- Wasserlösliche Vitamine: B1, B2, B3, B5, B6, B12, Biotin, Folsäure und Vitamin C.
- Fettlösliche Vitamine: A, D, E und K.

Wofür sind Vitamine gut?

Die Vitamine dienen der Gesunderhaltung des Körpers und übernehmen unterschiedliche Aufgaben. Sie dienen dem Schutz der Nervenzellen, sind im Organismus als Koenzyme tätig, sind am Aufbau von Proteinen beteiligt, spielen eine wichtige Rolle beim Zellwachstum der Haut und der Knochen, fördern die Bildung roter und weisser Blutkörperchen, steigern die Infektabwehr, etc..

Was ist, wenn wir zu viel oder zu wenig davon haben?

Wenn dem Körper zu viel oder zu wenig Vitamine zugeführt werden, können Hypo- und Hypervitaminosen entstehen, die zuweilen gravierende Gesundheitsmängel und ernsthafte Erkrankungen nach sich ziehen können. Häufige Mangelsymptome sind: erhöhte Infektanfälligkeit, Müdigkeit, Abgeschlagenheit, trockene Haare, rissige Haut, Haarausfall, schlechteres Sehen, Blutarmut, Kopfschmerzen, Konzentrationsstörungen, erhöhtes Risiko für Herzkrankungen und erhöhtes Krebsrisiko, Osteoporose, Fruchtbarkeits- und Wachstumsstörungen.

Welche Ursachen können zu Mangelerscheinungen führen?

- Stress
- Unausgewogene, einseitige Ernährung
- Erhöhter Alkoholkonsum
- Nikotinkonsum
- Einseitige Diäten

Wer hat einen erhöhten Vitaminbedarf?

- Kinder und noch im Wachstum befindliche Jugendliche
- Schwangere und Stillende
- Personen mit chronischen Magen-Darm-Vorerkrankungen, welche mit einer gestörten Nahrungsmittelresorption einhergehen
- Ältere Menschen (+65)
- Ausdauersportler

- Vegetarier, Veganer
- Bereits an einem Infekt erkrankte Personen

Massnahmen und Therapieansätze

- Ausgewogene, abwechslungsreiche Ernährung.
- Bei schwerwiegenden Ernährungsmängeln sollte gegebenenfalls eine professionelle Ernährungsberatung erfolgen.
- Bei gravierenden Vorerkrankungen (z.B. chronische Magen-Darm-Erkrankung, schwere Osteoporose) ist eine ärztliche Konsultation mit Durchführung einer weiterführenden Diagnostik angeraten (z.B. laborchemische Diagnostik, Osteoporose-Mobil, o.ä.). Gegebenenfalls wird eine ergänzende Vitaminsubstitution erforderlich.
- Schwangere, stillende und Frauen mit Kinderwunsch sollten Folsäure einnehmen.
- Eine unkontrollierte Einnahme mit Nahrungsergänzungsmitteln sollte unterbleiben.

10 Tipps für ein gesundes Leben

- Lagern Sie Vitamin A-haltige Lebensmittel möglichst ungeschält, kühl und abgedeckt im Kühlschrank.
- Bevorzugen Sie saisonale Lebensmittel aus Ihrer direkten Umgebung: der Weg vom Acker auf den Teller sollte so kurz und zeitnah wie möglich sein, so kann Vitaminverlust vermieden werden.
- Blanchieren Sie Gemüse nur kurz, um nicht zu viele Vitamine durch den Kochvorgang zu zerstören.
- Bevorzugen Sie naturbelassene Vollkornprodukte und ungeschälten Reis.
- Ergänzen Sie Ihre Salatvinaigrette mit einem Teelöffel Pflanzenöl, um fettlösliche Vitamine für den Körper zugänglicher zu machen (stets möglichst Öle mit vielen ungesättigten Fettsäuren verwenden und dunkel lagern).
- Versuchen Sie abwechslungsreich zu essen und lassen Sie sich von der Auswahl Ihres Obst- und Gemüsehändlers inspirieren.
- Vermeiden Sie einseitige Diäten.
- Wenn Sie vegetarisch oder vegan leben möchten, achten Sie auf eine ausreichende Zufuhr von Vitaminen wie beispielsweise Vitamin B12, die vorwiegend in tierischen Produkten enthalten sind, um einer Mangelernährung vorzubeugen.
- Vermehrte Aktivitäten im Freien und mehr Bewegung, gerade auch in den Wintermonaten.
- Achten Sie auf ausreichend Schlaf, versuchen Sie Ihren Alltag stressärmer zu gestalten und meiden Sie Nikotin (auch Passivrauchen macht krank!).

Die Spezialistin:

Bianca Maria Klopfer

Fachärztin für Allgemeinmedizin, Notfallmedizin

Stellvertretende Oberärztin Liechtensteinisches Landesspital