



KLEIN, ABER OHO!

Nicht alle Schweizerinnen und Schweizer ernähren sich so, dass sie mit der Nahrung genügend Vitamine und Mineralstoffe aufnehmen. Faktoren wie Geschlecht und Lebensalter spielen dabei auch eine Rolle.

Jürg Lendenmann

Für unseren Stoffwechsel sind Mikronährstoffe lebenswichtig – essenziell. Zu ihnen gehören sowohl Vitamine und Mineralstoffe (Mengen- und Spurenelemente) als auch proteinbildende Aminosäuren und Omega-Fettsäuren. Doch nicht alle halten sich an die Ernährungsempfehlungen der Schweizer Lebensmittelpyramide. Wie steht es in unserem Land mit der Versorgungslage?

«Die Zufuhr der Vitamine Thiamin, Riboflavin, Niacin, Vitamin A, B₆, B₁₂, C und E sowie der Mineralstoffe Natrium, Chlorid und Phosphor scheint für den grössten Teil der Schweizer Bevölkerung ausreichend zu sein», fasst das Schweizer Ernährungsbulletin 2021 zusammen. «Hingegen liegt die Zufuhr einiger anderer Vitamine und Mineralstoffe unter der Empfehlung. Namentlich sind dies Vitamin D, Folsäure, Pantothenensäure, Kalium, Calcium, Iod sowie Eisen bei Frauen. Knapp in der Zufuhr ist zudem Magnesium.» Bei Männern liegt zudem die Zinkzufuhr deutlich unter dem Referenzwert.

«Der Bedarf eines Mikronährstoffs kann sich während des Lebens ändern.»

Unterschiedliche Bedürfnisse

Wie viel wir uns von einem bestimmten Mikronährstoff täglich zuführen sollten, legen die Gesellschaften für Ernährung Deutschlands, Österreichs und der Schweiz in den D-A-CH-Referenzwerten fest. Für den Bericht im Ernährungsbulletin wurden zudem für Vitamin D und Iod die Empfehlungen des Bundesamtes für Lebensmittelsicherheit und Veterinärwesen BLV berücksichtigt.

Der Bedarf eines Mikronährstoffs kann sich während des Lebens ändern. Zu den Gruppen mit erhöhten Referenzempfehlungen gehören Säuglinge, Kleinkinder, Frauen während der Schwang-

Mikronährstoffe mit oft ungenügender Zufuhr

	Reichlich enthalten in:	Wichtig für:	Mangelsymptome wie:
Calcium (Ca)	Parmesan, Magermilchpulver, Zimt, Käse, Sesamsamen, Schabziger, Chiasamen, grüne Bohne, calciumhaltige Mineralwässer	Aufbau von Knochen und Zähnen, Nervenzellen, Muskulatur, Herz, Blutgerinnung	Osteoporose
Kalium (K)	Kaffee löslich (Pulver), Tomate, Bohne, Sojamehl, Paprika, Kakaopulver, Soja	Funktion von Nerven und Muskeln, Säure-Basen-Haushalt	Müdigkeit, Übelkeit, Verstopfung, Stimmungsveränderungen
Magnesium (Mg)	Kürbiskerne, Alge/Nori getrocknet, Salz, Kakao-pulver, Kaffee löslich (Pulver), Pinienkerne, Paranuss, Sesamsamen, Sonnenblumenkerne	Muskelfunktion, Enzyme, Energiegewinnung	Muskelkrämpfe, -zuckungen, Herzrhythmusstörungen
Eisen* (Fe)	Zimt, Alge/Nori getrocknet, Blutwurst, Paprika, Leber	Sauerstofftransport, Energiestoffwechsel	Eisenmangelanämie
Iod (I)	Alge/Nori getrocknet, mit Iod angereichertes Kochsalz, Krustentiere, Fische, Eigelb	Schilddrüsenhormone	Schilddrüsenunterfunktion, Iodmangelstruma (Kropf)
Zink (Zn)	Weizenkeime und -kleie, Rindfleisch, Bier (alkoholfrei), Bierhefe, Pinienkerne, Sesamsamen	Zellwachstum, Wundheilung, Fruchtbarkeit, Immunantwort	Appetitlosigkeit, Unterfunktion der Keimdrüsen, Wachstumsstörungen bei Kindern
Vitamin D (Calciferol)	Meeresfische, Lamm, Eigelb, Kalbfleisch, Pilze	Knochengesundheit, Immunsystem, Muskelfunktion, Zellwachstum	Calciummangel, Muskel-erkrankungen, Rachitis
Folsäure/Folat (Vitamin B₉)	Hefe, Bohne, Kichererbse, Sojamehl, Kalbsleber, Hülsenfrüchte	Zentrale Stoffwechselreaktionen wie DNA- und RNA-Synthese	Neuralrohrdefekte, gestörte Bildung von Blutkörperchen
Pantothensäure (Vitamin B₅)	Leber, Hefe, Eigelb, Pilze, Milchpulver, Erdnuss	Bildung von Coenzym A, Stoffwechsel von Kohlenhydraten, Lipiden und Proteinen	Kopfschmerzen, Müdigkeit, Depression, Schlaflosigkeit, Sensibilitätsstörungen, Muskelkrämpfe

*Siehe auch Artikel auf Seite 18 Quelle: pharmawiki.ch | doccheck.com | naehwertdaten.ch



«An Empfehlungen für eine ausgewogene Ernährung fehlt es nicht.»

gerschaft und Stillzeit, aber auch Alkoholabhängige, Raucherinnen und Raucher und Personen, die sich vegan ernähren. Auch Krankheiten wie eine Zöliakie, eine mangelhafte Aufnahme von Stoffen aus dem vorverdauten Speisebrei und Arzneimittel können zu einer Beeinträchtigung des Vitaminstatus führen.

Die Untersuchung deckte auch regionale Unterschiede bei der Mikronährstoffversorgung auf. So zeigten beispielsweise Tessiner Frauen die tiefste Eisenzufuhr, Frauen aus der Romandie waren mit Calcium am schlechtesten versorgt.

Möglicherweise, so das Autorenduo, unterschätzen die Erhebungen die Mikronährstoffzufuhr, da angereicherte Lebensmittel nicht systematisch erfasst wurden. Auch die Einnahme von Supplementen in Form von Vitaminen, Mineralstoffen oder Kombipräparaten wurde nicht quantitativ einberechnet.

Mangelzustände beheben

An Empfehlungen für eine ausgewogene Ernährung fehlt es nicht. «Mit einer besseren Umsetzung der Empfehlungen (mehr Gemüse und Früchte, Getreideprodukte, Kartoffeln und Hülsenfrüchte, Milchprodukte und pflanzliche Proteinlieferanten, dafür weniger Fleisch) würde sich die Zufuhr von Magnesium, Kalium und Calcium sowie von Folsäure verbessern», so das Ernährungsbulletin.

In der Schweiz nehmen schätzungsweise zwanzig bis fünfundzwanzig Prozent der Bevölkerung Supplemente ein. Bei deren Einnahme ist zu beachten, dass die Einnahmeempfehlungen (Tagesdosis) nicht überschritten werden. Eine Beratung im Fachgeschäft, bei Ernährungsfachpersonen oder medizinischen Fachkräften ist daher empfehlenswert. <