



Wissen

Mikronährstoffe im Fokus

Versorgung ist nicht immer optimal Die Zufuhr einiger Mikronährstoffe liegt in der Schweiz unter den Empfehlungen. Nahrungsergänzungsmittel (NEM) – rund 30 Prozent der erwachsenen Schweizer Bevölkerung nehmen sie ein – können zur Versorgung beitragen.

TEXT: JÜRIG LENDENMANN

Zu den Mikronährstoffen zählen Vitamine und Mineralstoffe (Mengen- und Spurenelemente) sowie auch proteinbildende Aminosäuren und Omega-Fettsäuren. Mikronährstoffe sind essenziell: Unser Körper braucht sie, damit die unterschiedlichsten Stoffwechselprozesse optimal ablaufen können. Daten über die Versorgung der Schweizer Bevölkerung liefert die Nationale Ernährungserhebung menuCH. «Die Querschnittsstudie wurde zwischen Januar 2014 und Februar 2015 durchgeführt und erhob erstmalig national repräsentative Verzehrdaten der Bevölkerung in der Schweiz. «Insgesamt nahmen 2085 in der Schweiz wohnhafte Personen im Alter von 18 bis 75 Jahren an der Studie teil», schreiben Marion Wäfler und Christine Anne Zuberbuehler im Schweizerischen Ernährungsbulletin 2021. Die mit menuCH erhobenen Daten wurden den D-A-CH-Referenzwerten und bei Vitamin D und Jod jenen der Empfehlungen des Bundesamts für Lebensmittelsicherheit und Veterinärwesen (BLV) gegenübergestellt.

Zufuhr nicht immer optimal

«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», fassen die beiden Autorinnen die Ergebnisse zusammen. «Hingegen liegt die Zufuhr einiger anderer Vitamine und Mineralstoffe unter der Empfehlung. Namentlich sind dies Vitamin D, Folat, Pantothensäure, Kalium, Calcium, Iod sowie Eisen bei Frauen. Knapp in der Zufuhr ist zudem Magnesium.»

Mikronährstoffe mit oft ungenügender Zufuhr

Das Autorenteam kommt zum Schluss: «Aus den Daten von menuCH geht hervor, dass in der Schweiz vor allem ältere Menschen – und insbesondere die Frauen aus dem Tessin – knapp bis ungenügend mit Mikronährstoffen versorgt sein könnten.»

Es weist noch auf zwei Punkte hin: «Die menuCH-Daten unterschätzen möglicherweise

die Mikronährstoffzufuhr. Ein Grund dafür könnte sein, dass in menuCH angereicherte Lebensmittel nicht systematisch erfasst wurden.» Und weiter: «Bei der Studie wurde der Konsum von Supplementen nur qualitativ mittels eines Fragebogens festgehalten; aus diesem Grund wurden die Berechnungen nicht mit einbezogen.»

Knapp ein Drittel konsumieren NEM

Eine 2009 publizierte Studie der Universität Lausanne, an der 6000 Personen teilnahmen, zeigte, dass die Einnahme von NEM mit einem besseren Gesundheitsprofil verknüpft ist. 2022 wurde im Auftrag des BLV eine Umfrage zur Einnahme von NEM in der Schweiz durchgeführt. Nachfolgend einige der Ergebnisse:

- > Rund ein Drittel der erwachsenen Bevölkerung nehmen NEM zu sich.
- > Der Hauptbezugsort von Nahrungsergänzungsmitteln ist die Apotheke, Drogerie oder Arztpraxis. In über der Hälfte der Fälle werden die Produkte dort eingekauft. Gut ein Viertel der Supplemente werden im Internet oder Versandhandel bezogen und knapp ein Fünftel im Detailhandel oder Supermarkt.
- > Die Top 3 der Inhaltsstoffe sind Vitamine, Kombipräparate und Mineralstoffe.
- > Die Wirksamkeit der konsumierten NEM wird bei der Mehrheit der Nahrungsergänzungsmittel als eher bis sehr hoch eingeschätzt.

- > Der Lebensstil von über 50 Prozent der NEM-Konsumierenden ist stärker von gesundheitlichen Überlegungen geprägt als der von Nicht-Konsumierenden oder der Gesamtbevölkerung.
- > NEM-Konsumierende legen mehr Wert auf eine gesunde Ernährung als Nicht-Konsumierende oder Personen aus der Gesamtbevölkerung. <

JÜRGEN LENDENMANN ist promovierter Pflanzenbiologe. Nach Pharma-Praxisjahren schreibt er seit 2001 als Redaktor für Fach- und Publikumsmedien vorwiegend über Themen rund um die Gesundheit.

Quellen:

Marques-Vidal P, Pécoud P, Hayo D, et al. Prevalence and characteristics of vitamin or dietary supplement users in Lausanne, Switzerland: the CoLaus study. Eur J Clin Nutr. 2009. Feb;63(2):273–81. DOI: 10.1038/sj.ejcn.1602932.

Solliard C, Benzi Schmid C, König SLB (2023). Besteht bei der Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln in der Schweiz ein Gesundheitsrisiko? Schweizer Ernährungsbulletin. DOI: 10.24444/blv-2023-0111. Siehe: DemoScope: Online-Umfrage zur Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln in der Schweiz.

Waeﬂer M, Zuberbuehler CA (2021). Wie gut ist die Bevölkerung der Schweiz mit Mikronährstoffen versorgt? Schweizer Ernährungsbulletin 2021: Seiten 111–129. DOI: 10.24444/blv-2021-0111.

	Wichtig für:	Mangelsymptome wie:
Calcium (Ca)	Aufbau von Knochen und Zähnen; Nervenzellen, Muskulatur, Herz, Blutgerinnung	Osteoporose
Kalium (K)	Funktion von Nerven und Muskeln, Säure-Basen-Haushalt	Müdigkeit, Übelkeit, Verstopfung, Stimmungsveränderungen
Magnesium (Mg)	Muskelfunktion, Enzyme, Energiegewinnung	Muskelkrämpfe, -zuckungen; Herzrhythmusstörungen
Eisen (Fe)	Sauerstofftransport, Energiestoffwechsel	Eisenmangelanämie
Iod (I)	Schilddrüsenhormone	Schilddrüsenunterfunktion, Iodmangelstruma (Kropf)
Zink (Zn)	Zellwachstum, Wundheilung, Fruchtbarkeit, Immunantwort	Appetitlosigkeit, Unterfunktion der Keimdrüsen, Wachstumsstörungen bei Kindern
Vitamin D (Calciferol)	Knochengesundheit, Immunsystem, Muskelfunktion, Zellwachstum	Calciummangel, Muskelerkrankungen, Rachitis
Folsäure/Folat (Vitamin B ₉)	Zentrale Stoffwechselreaktionen wie DNA- und RNA-Synthese	Neuralrohrdefekte, gestörte Bildung von Blutkörperchen
Pantothensäure (B ₅)	Bildung von Coenzym A, Stoffwechsel von Kohlenhydraten, Lipiden und Proteinen	Kopfschmerzen, Müdigkeit, Depression, Schlaflosigkeit, Sensibilitätsstörungen, Muskelkrämpfe

Quellen: pharmawiki.ch | doccheck.com | naehwertdaten.ch