

Achtung Vitalstoffräuber!

von Beate Rossbach

Vitalstoffräuber können sich in Medikamenten aber auch in der Nahrung und in Genussmitteln verstecken. Dabei enthalten selbst so genannte gesunde Lebensmittel Substanzen, die die Aufnahme wichtiger Mikronährstoffe blockieren. Diese Substanzen entziehen Ihnen Vitamine und Mineralien:

- Oxalsäure (z. B. in Spinat, Rhabarber)
- Phytinsäuren (z. B. in Vollkornprodukten, Kohl, Rettich)
- Zucker
- Phosphate (z. B. in Fertiggerichten, Wurst, Schmelzkäse, Cola)
- Koffein in Kaffee und Tee
- Alkohol
- Zigaretten

Zucker selbst enthält keinerlei Vitalstoffe, benötigt aber neben Vitamin B1 u. a. auch Niacin, Zink und Chrom von Ihrem Körper, um abgebaut werden zu können. Für jedes Gramm Zucker muss Ihr Organismus ein millionstel Gramm Vitamin B1 zur Verfügung stellen. Wenn es durch zu viel Zucker bei Ihnen zu einem Mangel an diesem Vitamin kommt, können Müdigkeit, Gereiztheit und sogar depressive Verstimmungen die Folge sein. Verwenden Sie zum Süßen daher lieber Apfel- oder Birnendicksaft oder Stevia und verzichten Sie auf Limonaden und Säfte mit Zuckerzusatz.

Phosphate in Fertiggerichten und Colagetränken entziehen Ihrem Organismus Kalzium und können so die Entstehung einer Osteoporose begünstigen. Achten Sie auf die Angaben der Zutaten auf der Verpackung und bevorzugen Sie phosphatfreie Lebensmittel. Spinat vermindert durch die in ihm enthaltene Oxalsäure die Verwertung von Kalzium. Sorgen Sie hier mit kalziumhaltigen Nahrungsmitteln für Ausgleich.

Vollkornprodukte sind zwar gesund, die in ihnen enthaltenen Phytinsäuren bilden jedoch mit Eisen, Zink, Kalzium und Magnesium unlösliche Salze, wodurch die Aufnahme dieser Mineralstoffe im Darm behindert wird. Da Sauerteig Phytinsäuren abbaut, sollten Sie bevorzugt zu Natur-Sauerteigprodukten greifen.

Kaffee und Cola führen ebenso wie Tee zu einer erhöhten Ausscheidung von Kalzium über den Urin. Kaffee, Cola und sowohl schwarzer als auch grüner Tee enthalten phenolische Verbindungen, die zusätzlich die Aufnahme von Kalzium und Eisen im Darm erschweren. Da diese Verbindungen auch Vitamin B1 unwirksam machen, sollten Sie die entsprechenden Getränke nicht zu Ihren Mahlzeiten trinken.

Alkohol blockiert die Aufnahme der B-Vitamine, vor allem von Vitamin B1, und führt gleichzeitig zu einer vermehrten Ausscheidung von Magnesium und Zink über die Nieren. Bei jedem Zug an einer Zigarette entstehen Unmengen freier Radikale in den Körperzellen, sodass

Raucher zu ihrer Neutralisierung deutlich mehr Vitamin C benötigen als Nichtraucher. Sie sollten wissen, dass Ihr Körper mit jeder Zigarette etwa 25 mg von diesem Vitamin verliert. Wenn Sie sich vor Augen führen, dass der tägliche Bedarf bei Nichtrauchern bei 100 mg liegt, können Sie sich ausrechnen, wie viel mehr Ihr Körper von diesem Vitamin braucht, falls Sie rauchen. Wie Sie dem Vitalstoffverlust entgegensteuern können, wenn Sie Medikamente einnehmen müssen, lesen Sie weiter unten.

Wie Sie einen Vitalstoffverlust bremsen können

von Beate Rossbach

Medikamente haben nicht nur heilende Wirkungen, sondern auch - wie Sie auf jedem Beipackzettel lesen können - Nebenwirkungen. Eine viel zu wenig beachtete Nebenwirkung ist dabei der Verlust an Vitaminen, Spurenelementen und Mineralstoffen. Einige Arzneimittel verhindern die Aufnahme der Vitalstoffe im Darm, andere wiederum benötigen zur Freisetzung ihrer Wirkstoffe bestimmte Vitamine und Mineralien oder führen zu einer erhöhten Vitalstoffausscheidung über die Nieren. Lesen Sie hier, wie Sie dem Verlust entgegensteuern können:

- **Acetylsalicylsäure ((ASS) senkt die Vitamin-C-Konzentration im Körper.** Dadurch werden die Schleimhäute angreifbar und neigen zu Blutungen. Forscher der Universität Münster stellten bei 20 Probanden, die drei Tage lang jeweils 40 mg Acetylsalicylsäure (ASS) genommen hatten, leichte Magenblutungen in der Magenschleimhaut fest. Darauf folgend erhielten die Probanden zusätzlich zum ASS 480 mg Vitamin C, wodurch die Blutungen ausnahmslos gestoppt werden konnten. Nehmen Sie daher zur Vermeidung von Magengeschwüren Acetylsalicylsäure immer zusammen mit einem Vitamin-C-Präparat (aus dem Supermarkt) ein.

- **Cholesterinsenker beeinträchtigen die Bildung von Coenzym Q10.** Zur Senkung des Cholesterinspiegels eingesetzte Statine (z. B. Sortis®, Pravasin®) hemmen ein Enzym, das für die körpereigene Bildung von Coenzym Q10, des wichtigen Energielieferanten für den Herzmuskel, benötigt wird. Nehmen Sie daher zusätzlich zu Ihrem Cholesterinsenker täglich 50 - 100 mg Coenzym Q10 ein. Bitten Sie Ihren Arzt um ein Rezept über ein entsprechendes Arzneimittel.

- **Kortison entzieht Ihren Knochen Kalzium.** Wenn Sie langfristig Kortison einnehmen müssen, droht als gefürchtete Nebenwirkung eine Osteoporose. Ergänzen Sie daher den fehlenden Mineralstoff durch ein Kalziumpräparat aus dem Drogeriemarkt. Die tägliche Dosis sollte bei 500 mg liegen.

- **Antibiotika bekämpfen auch gesunde Darmbakterien.** Antibiotika zerstören nicht nur schädliche Keime, sondern auch die gesunde Darmflora, und schädigen so die Darmschleimhaut. Eine verschlechterte Vitalstoffaufnahme ist die Folge. Bauen Sie daher nach jeder Antibiotika-Behandlung unbedingt Ihre Darmflora wieder auf, z. B. mit Mutaflor®, ProSymbioflor® oder Paidoflor® aus der Apotheke.

- Sie brauchen ein Kombinationspräparat, wenn Sie Entwässerungstabletten nehmen.
Aufgrund der vermehrten Ausscheidung von Vitaminen und Mineralstoffen ist es sinnvoll, hier zu einer bewährten Vitalstoff-Kombination zu greifen. Da auch Abführmittel Ihnen fast alle Vitalstoffe entziehen, sollten Sie diese Mittel nur im Notfall und nur für kurze Zeit einnehmen.