

Faktoren, die den Nährstoffbedarf beeinflussen

Es kommt nicht nur darauf an, wie viel man von den Nährstoffen zu sich nimmt und ob die Aufnahme ausreicht, sondern auch wie der Körper sie verarbeitet.

Rolle von Nährstoffen bei enzymatischen Reaktionen

Mikronährstoffe erfüllen im Körper eine Vielzahl von Aufgaben⁰:



Sie dienen Botenstoffe, Bausteine und Co-Faktoren von Enzymen (Abb. 1).

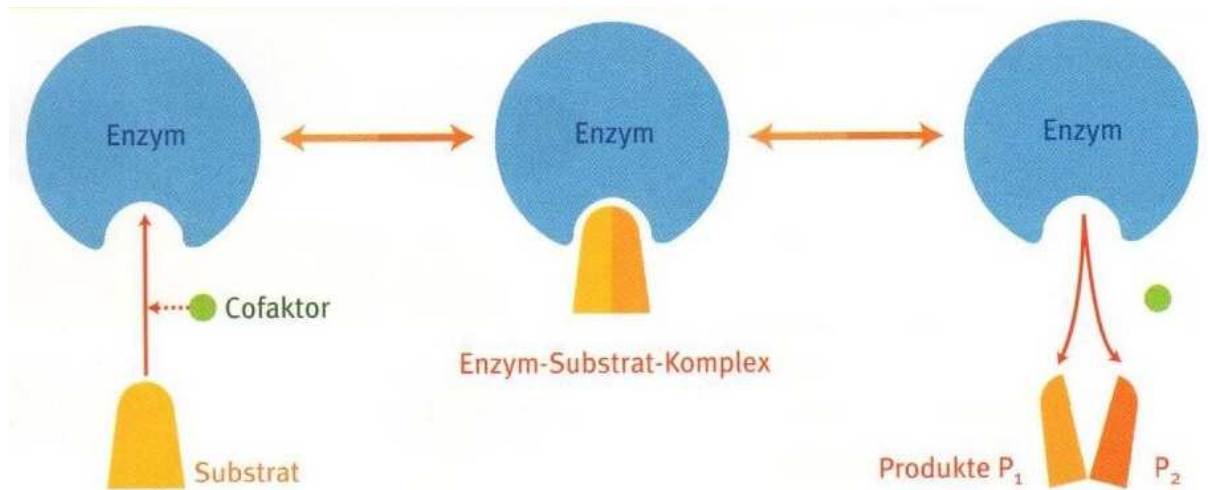


Abbildung 1 Enzyme katalysieren chemische Reaktionen innerhalb der Zellen. Viele benötigen ein Coenzym bzw. einen Co-Faktor für ihre Funktion. (Quelle: Seite 16, Burgerstein, Handbuch Nährstoffe, Trias Verlag, 12. Auflage, 2012)

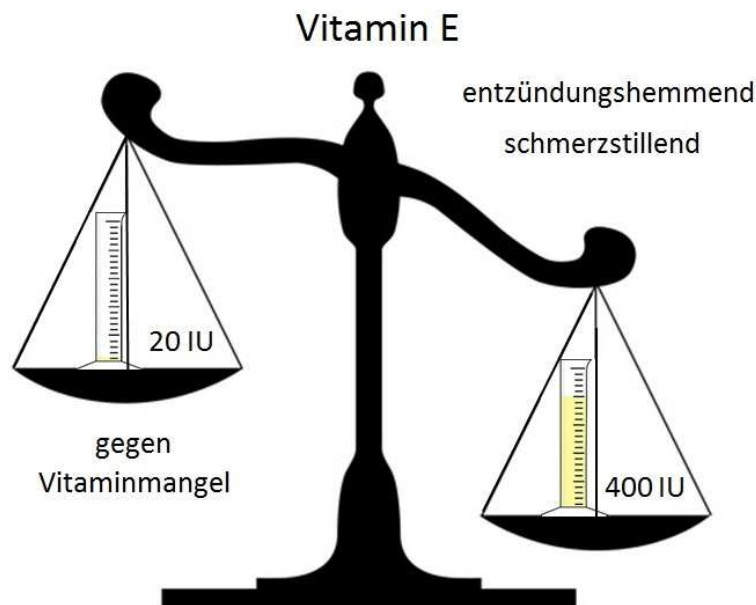
Dazu ist es notwendig dass die Nährstoffe zu richtigen Zeit in ausreichender Menge am richtigen Ort vorhanden sind. Dazu ist eine regelmäßige tägliche Nährstoffversorgung notwendig.

In der Schulmedizin werden bereits einige Nährstoffe häufig eingesetzt:

- Eisen zur Behandlung von Anämien
- Kalium und Silicium bei Osteoporose
- Magnesium bei Krämpfen, Präeklampsie und Migräne
- Zink bei Infektanfälligkeit
- Vitamin D₃ bei Osteoporose
- Vitamin K₂ zur Blutgerinnung
- B-Vitamine bei Nervenerkrankungen und erhöhten Blutfettwerten

Bei jeder Person ist die Aufnahme von Nährstoffen aufgrund der individuellen genetischen Voraussetzungen unterschiedlich. Deshalb hat sie auch einen ganz eigenen Nährstoffbedarf. Dies ist das Konzept der *biochemischen Individualität*.

Außerdem spielt der *Zweck des Einsatzes von Nährstoffen* (Prävention oder Therapie) eine Rolle. Die meisten behördlichen Empfehlungen fallen in die Kategorie „Verhinderung von klassischen Mangelzuständen“. Sollen die Dosierungen einen individuellen, präventiven Nutzen haben, liegen sie über den behördlichen Empfehlungen. Zur gezielten Behebung von Mangelzuständen, d.h. der Wiederauffüllung leerer Depots, benötigt man noch höhere therapeutische Dosierungen. Schließlich kann man die eigenen pharmakologischen Wirkungen des Nährstoffes zur Therapie ausnutzen.

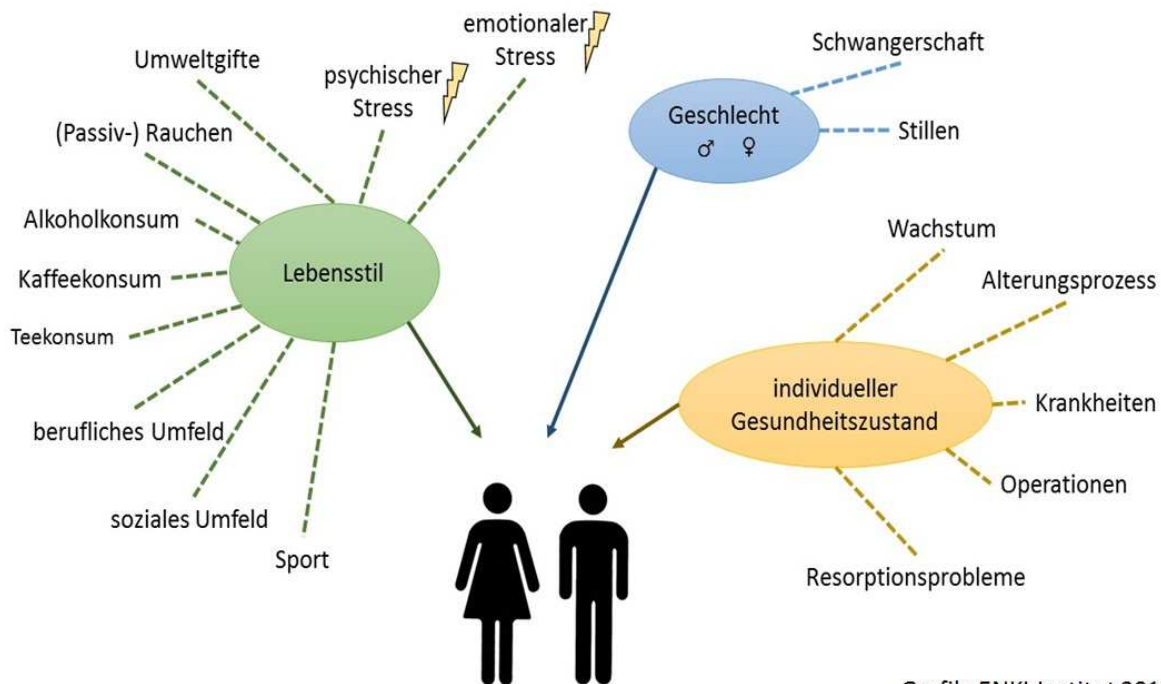


Grafik: ENKI-Institut 2015

Abbildung 2 Je nach Dosierung haben Nährstoffe unterschiedliche Wirkungen. Vitamin E entfaltet seine schmerzstillende Wirkung erst ab 400 I.E./Tag

Bei einer Dosierung von mehr als 400 I.E./Tag hat Vitamin E eine entzündungshemmende und schmerzstillende Wirkung, während es in einer Dosierung von 10-20 I.E./Tag nur einem Vitaminmangel vorbeugt (Abb. 2).

Damit Nährstoffe als Prävention oder Therapie greifen können sollte man sich von Fachpersonal beraten lassen. So wird die *Auswahl der richtigen Nährstoffe, der richtigen Dosierung* und *der optimalen Zeitdauer* des Einsatzes gewährleistet. Dies beinhaltet den Anamnese-Prozesse, bei dem sowohl Ziel der Nahrungsergänzung (Prävention oder Therapie), die Situation des Patienten, seine Krankheitsbilder und Vorerkrankungen mit hineinspielen, wie auch der Stand der evidenzbasierten Erfahrungen.



Grafik: ENKI-Institut 2015

Abbildung 3 Verschiedene Einflüsse auf den Nährstoffbereich des Menschen

Leider ist es schwer kontinuierlich eine ausgewogene Ernährung zu gewährleisten, da der Nährstoffbedarf von verschiedensten Faktoren beeinflusst wird (siehe Abb. 3). Dazu gehört in erster Linie der **Lebensstil** mit **Sport**, dem **beruflichen und sozialen Umfeld** und **psychischem und emotionalem Stress**, aber auch dem **Kontakt mit Umweltgiften**, dem **persönlichen Kaffee-, Tee- und Alkoholkonsum** und **(Passiv-) Rauchen**. Schließlich kommt es auf das **Geschlecht** und eine **etwaige Schwangerschaft und Stillen**, sowie den **individuellen Gesundheitszustand** an. Zu letzterem gehören **Wachstum** und der **Alterungsprozess**, mögliche **Krankheiten** oder **Operationen** oder zugrunde liegende **Resorptionsprobleme**.⁰

Aus diesen Gründen kommt es häufig zu Nährstoffdefiziten. Ursache kann die meist zu geringe Konzentration der Nährstoffe in einem Lebensmittel sein. Eine reine Ernährungsumstellung kann wiederum zu einer neuen unausgewogenen Ernährung führen und neue Nährstoffdefizite begünstigen. Effektiver ist es, die tägliche Nahrung möglichst hochwertig auszuwählen und sie auf den persönlichen Nährstoffbedarf angepasst mit entsprechend dosierten Nahrungsergänzungsmitteln zu ergänzen.

Literatur

- (1) **BURGERSTEIN**, HANDBUCH NÄHRSTOFFE, *Trias Verlag*, 12. Auflage, 2012; S 14-16 und 23-25

Abbildungsverzeichnis

- (A1) Grafik: **ENKI-INSTITUT**, 2015
(A2) **BURGERSTEIN**, HANDBUCH NÄHRSTOFFE, *Trias Verlag*, 12. Auflage, 2012; S.16
(A3) Grafik: **ENKI-INSTITUT**, 2015; Waage: **STEPHEN STACEY** Nr.1172786, Free Images
(A4) Grafik: **ENKI-INSTITUT**, 2015