

MANGEL TROTZ ÜBERFLUSS?

Warum moderne Prävention individuelle Nährstoffstrategien braucht

Nahrungsergänzungsmittel boomen in der DACH-Region. Gleichzeitig gilt eine ausgewogene Ernährung als Basis jeder Gesundheitsprävention und -strategie. Sind Supplemente also unverzichtbar oder überflüssig? Die Antwort liegt jenseits ideologischer Positionen. Sie offenbart sich erst, wenn wir möglichst gut Bescheid wissen und differenzieren können.

Text: Dr. sportwiss. Martina Klug, Privatpraxis für Longevity & Mikronährstoffe

Eine ausgewogene, überwiegend pflanzliche Ernährung liefert Makronährstoffe, Vitamine, Mineralstoffe, sekundäre Pflanzenstoffe sowie Ballaststoffe in natürlicher Matrix. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) empfiehlt eine Kost mit hohem Anteil an Gemüse, Obst, Vollkornprodukten, Hülsenfrüchten, Nüssen und in moderater Menge tierische Lebensmittel. Das wäre der wünschenswerte **Goldstandard: Optimale Versorgung über ausgewogene Ernährung**. Viele Menschen sind auch der Meinung, dass sie sich gut und ausgewogen ernähren.

In der Realität erschweren jedoch zahlreiche Faktoren eine optimale Nährstoffversorgung und trotz verbesserter Aufklärung verweisen Versorgungsstudien auf Defizite. Die Gründe sind vielfältig:

- nährstoffärmere Lebensmittel („Dilution Effect“) durch ertragsoptimierte Landwirtschaft
- Nährstoffverluste durch Transport, Lagerung und Zubereitung
- geringere Resorptionsfähigkeit für Mikronährstoffe im Alter
- besondere Lebenssituationen mit erhöhtem Bedarf durch z. B. Stress, sportliche Belastung, Schwangerschaft, Erkrankungen, Medikamenteneinnahme (nahezu jedes Medikament kostet Mikronährstoffe – auch die Antibaby-Pille) etc.
- herausfordernde Essenssituationen im Job, häufiger Konsum vermeintlich gesunder Fast-Food-Alternativen bzw. hochverarbeiteter Lebensmittel

All das kann dazu führen, dass der Bedarf höher ist als das, was die Ernährung heute häufig liefert.

Subklinischer Mangel: Wenn „normal“ nicht optimal ist

Klassische Mikronährstoff-Mangelkrankungen wie Skorbut oder Rachitis sind im deutschsprachigen Raum so gut wie kein Thema mehr. Funktionelle Defizite beobachten wir hingegen häufig. Referenzbereiche der Labore definieren statistische Normalität – nicht zwangsläufig das physiologische Optimum. Wenn Laborwerte im unteren Referenzbereich liegen, können diese bereits klinische Relevanz besitzen. Die am häufigsten und gut dokumentierten Defizite in der Bevölkerung betreffen **Vitamin D3, Omega 3 und Selen**. ►

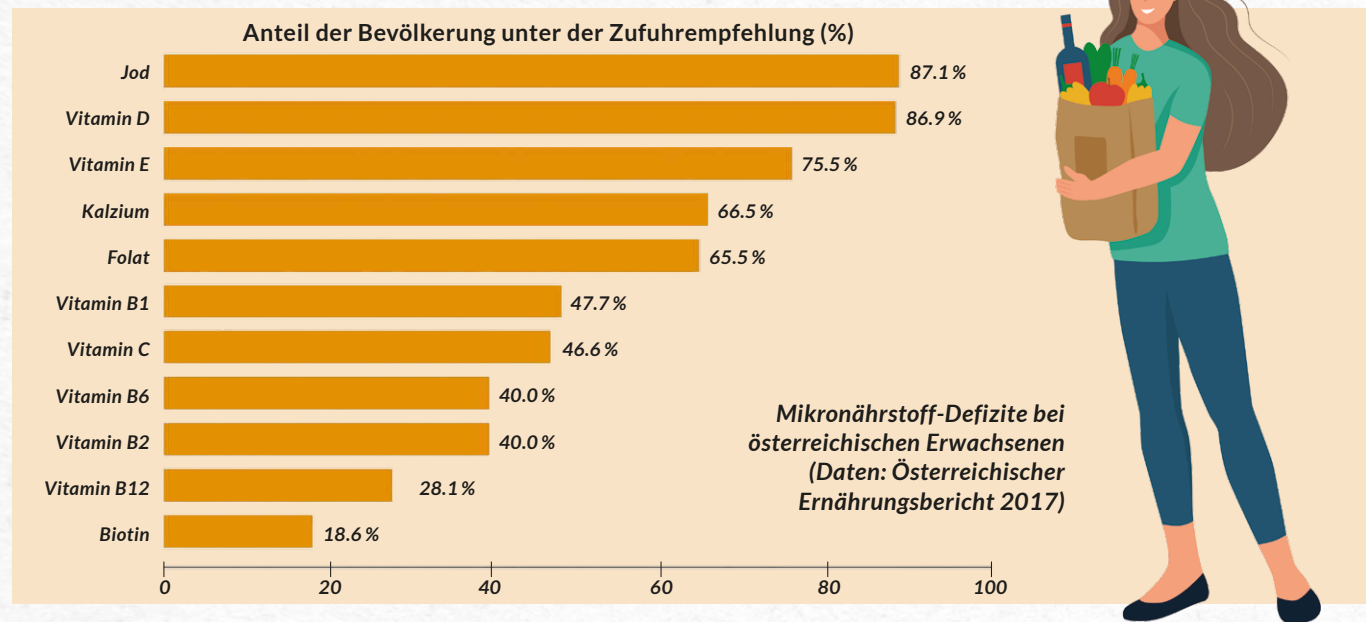
Foto: istockphoto.com / bit245

Gut zu wissen

Ein subklinischer Nährstoffmangel ist ein Zustand, bei dem der Körper zwar nicht ausreichend mit bestimmten essenziellen Nährstoffen versorgt ist, aber noch keine offensichtlichen oder schweren klinischen Symptome einer Mangelkrankheit auftreten. Subklinische Mängel sind weit verbreitet, insbesondere bei Vitamin D, Folsäure, Eisen oder Vitamin B12. Auch wenn keine akute Gefahr besteht, kann ein langfristiger subklinischer Mangel die Gesundheit beeinträchtigen und zu Folgeschäden führen.

ERNÄHRUNG IST MEHR ALS KALORIENZUFUHR

Makronährstoffe dienen als Energielieferanten. Mikronährstoffe wirken als Kofaktoren, Enzymbestandteile und Regulatoren in unzähligen biochemischen Reaktionen. Jede der bis zu 100 Billionen Körperzellen ist auf eine kontinuierliche Versorgung angewiesen.



Darüber hinaus zeigen nationale Ernährungsberichte (hier beispielhaft der „Österreichische Ernährungsbericht 2017), dass ein erheblicher Teil der erwachsenen Bevölkerung die Referenzwerte für die Zufuhr zahlreicher weiterer Mikronährstoffe nicht erreicht. Neben Vitamin D ist auch die Versorgungslage bei **Vitamin E** sowie bei den Mineralstoffen **Jod** und **Kalzium** besonders kritisch. Der Bericht hebt folgende Punkte hervor:

• **Höchste Defizite:**

Mehr als 85 % der Österreicher erreichen die Zufuhrempfehlungen für Vitamin D und Jod nicht.

• **Vitamine:**

Rund 75 % liegen unter dem Schätzwert für Vitamin E. Auch bei Folat (ca. 65 %) und den Vitaminen B1, B2, B6 und C (jeweils ca. 40-50 %) bestehen deutliche Lücken zur Empfehlung.

• **Mineralstoffe:**

Kalzium ist besonders bei Frauen kritisch (75 % erreichen die Empfehlung nicht, bei Männern 58 %). Auch die Kali-

umzufuhr liegt im Mittel bei beiden Geschlechtern deutlich unter dem Schätzwert (Median Frauen: ~2531 mg versus Empfehlung: 4000 mg).

• **Geschlechterspezifische Unterschiede:**

Jüngere Frauen erreichen im Mittel die empfohlene Eisenzufuhr nicht, während Männer hier meist ausreichend versorgt sind.

• **Überversorgung:**

Im Gegensatz dazu nehmen 81,2 % der Österreicher zu viel Natrium (Speisesalz) zu sich.

Die im Bericht identifizierten Mangelerscheinungen können langfristig schwerwiegende gesundheitliche Folgen haben. Ein chronischer Vitamin-D- und Kalziummangel schwächt die Knochensubstanz, was das **Risiko für Osteoporose** und Knochenbrüche massiv erhöht. Die unzureichende Jodzufuhr gefährdet die **Schilddrüsenfunktion** und kann zu Kropfbildung oder **Stoffwechselstörungen** führen. Ein Defizit an **Folat** und weiteren **B-Vitaminen** beeinträchtigt die **Zellteilung** sowie die **Blutbildung** und kann, insbesondere

bei Frauen im gebärfähigen Alter, das Risiko für Fehlbildungen beim Ungeborenen sowie neurologische Probleme steigern. Zudem schwächt eine mangelhafte Versorgung mit **Antioxidantien wie Vitamin E und C** das **Immunsystem** und erhöht die Anfälligkeit für oxidativen Stress, was die Entstehung von **chronischen Entzündungen** und **Herz-Kreislauf-Erkrankungen** begünstigen kann.

Omega 3 wurde im genannten Bericht in Zusammenhang mit Fettzufuhr und Fettqualität allgemein untersucht. Die Fettzufuhr in Österreich ist insgesamt zu hoch (über 36 % der Gesamtenergie), aber die Qualität der Fette entspricht nicht den Empfehlungen: Auch die Aufnahme von mehrfach ungesättigten Fettsäuren (PUFA), zu denen Omega-3 zählt, liegt im Durchschnitt unter den Empfehlungen der **DACH-Referenzwerte***.

Messen – analysieren – regulieren

Diese statistisch festgestellten Mängel können für die Apotheken- und die Therapiepraxis einen Hinweis geben, an welche Defizite gedacht werden darf. Dennoch kann das nur ein zusätzlicher Hinweis bzw. ein Puzzle-Stein sein: Es sind statistische Mängel. Dies bedeutet, die individuelle Situation des Patienten kann sich völlig anders darstellen. Daher gilt: Zuerst messen, dann analysieren, dann regulieren. Letzteres gegebenenfalls auch mit Hilfe von Nahrungsergänzungsmitteln. Nach einer mehrwöchigen, in manchen Fällen auch mehrmonatigen Therapiephase sollte der Therapieerfolg dann abermals labortechnisch bewertet werden.

Nahrungsergänzungsmittel: Ergänzung mit System

Supplemente sind per Definition Ergänzungen zur Nahrung – keine Ersatzernährung. Eine unkritische Einnahme ist ebenso wenig sinnvoll wie eine pauschale Ablehnung! Ihr

* „DACH-Gesellschaften“: Ernährungsfachgesellschaften aus Deutschland (Deutsche Gesellschaft für Ernährung – DGE), Österreich (Österreichische Gesellschaft für Ernährung – ÖGE) und der Schweiz (Schweizerische Gesellschaft für Ernährung – SGE). Sie arbeiten zusammen, um wissenschaftlich fundierte Richtlinien für eine gesunde Ernährung zu erstellen, die für die Bevölkerung in diesen drei Ländern gelten.

Merke!

Nahrung ist für die Zellen Brennstoff, Baustoff und Werkzeug zugleich.

Nutzen hängt unter anderem ab

- von einem festgestellten Mangel
- vom individuellen Bedarf
- von der Bioverfügbarkeit der eingesetzten Verbindung
- von einer angemessenen Dosierung
- von einer fachgerechten (Therapie-)Kontrolle

Fazit

Gesunde Ernährung bleibt unverzichtbar. Doch moderne Lebensbedingungen, demografischer Wandel und nachweisbare Versorgungsdefizite sprechen gegen ein kategorisches „Entweder-Oder“. Es gilt immer, die individuelle Gesamtsituation zu beachten. Nicht jeder Mikronährstoffbedarf kann jederzeit mit Ernährung gedeckt werden. Entscheidend ist die individuelle Situation. Ernährung sollte das Fundament für die Deckung des Mikronährstoffbedarfs bilden – und Supplemente dürfen als das betrachtet werden, was deren Name bereits ausdrückt: Sie dürfen – in einigen Fällen müssen – bei definiertem Bedarf als hilfreiche und sinnvolle Ergänzung der Nahrung zum Einsatz kommen. ■

PRIVATPRAXIS FÜR
LONGEVITY & MIKRONÄHRSTOFFE

Dr. sportwiss. Martina Klug
Hubertusstr. 11d
82031 Grünwald
Tel. +49 176 4445 4765
info@martinaklug.org
martinaklug.org





Sommer 2026 | € 3,90

Der Fachbeitrag ist erschienen in:

NATÜRLICH BESSER LEBEN

Das Gesundheitsmagazin aus Salzburg

UNSERE HAUT
IM WECHSELSPIEL
DER HORMONE

MANGEL TROTZ ÜBERFLUSS?

*Warum moderne Prävention
individuelle Nährstoffstrategien braucht*

SPAGYRIK

Sanfte Intervention bei Haustieren

PERSONALISIERTE ERNÄHRUNG

Smarter Trend oder sinnvoller Fortschritt?