

Vitamine und Mineralien, wichtige Leistungsträger im Sport

Vitamine, Mineralien und Spurenelemente sind lebenswichtige Vitalstoffe, die für die Gesunderhaltung sehr wichtig sind, weil sie im Körper ganz bestimmte Aufgaben erfüllen. Sie regulieren und aktivieren den biologischen Stoffwechsel, die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit und sind an Schutz- oder Immun-Prozessen beteiligt. So sind diese u.a. für die Blutbildung, Knochenaufbau, Zell-Atmung und die Gehirnaktivität unentbehrlich. Obwohl sich der Bedarf im Milligramm- und Mikrogramm-Bereich bewegt, kann heute die tägliche Ernährung diesen Bedarf oft nicht decken.

Dafür gibt es folgende Gründe:

Der Mensch von heute hat einen deutlich geringeren Kalorien-Bedarf. Die meisten Menschen arbeiten im Büro (Bewegungsmangel) und müssen daher weniger Nahrung zu sich nehmen, um ihren Kalorien-Bedarf zu decken, als in früheren Zeiten. Das bedeutet aber auch gleichzeitig, dass Ihr Körper mit weniger Vitaminen, Mineralien und Spurenelementen versorgt wird. Kantinen-Mahlzeiten, unregelmäßige und einseitige Ernährung und Fast-Food-Ketten fördern eine Mangelernährung mit Mikronährstoffen. Durch langes Warmhalten oder Aufwärmen werden viele Vitamine zerstört. Prinzipiell ist es möglich, einen erhöhten Vitaminbedarf aus der Nahrung zu decken, wenn man weiß wie und womit man sich richtig ernährt. Aber wer wendet schon täglich alle Ernährungsregeln an. Selbst Experten gelingt es nicht immer. Wer presst sich jeden morgen frischen Orangen-Saft oder holt den Salat frisch aus dem eigenen Garten oder isst täglich Obst und Gemüse. Bei Supermarktprodukten ist zu beachten, dass sich der Gehalt an Vitaminen bei mehrtägiger Lagerung verringert. Auf diese Weise nimmt z.B. der Vitamin C Gehalt des Blumenkohls um bis zu 50 % ab. Also: Transport, Lagerung, Verarbeitung und Haltbarmachung gehen mit zum Teil erheblichem Vitaminverlust einher. Hinzu kommen starke Belastungen des Körpers mit Stress, Rauchen/Alkohol, Umwelteinflüssen, Diäten oder regelmäßiger Medikamenten-Einnahme. So gesund Ausgleichssport auch sein kann, es werden durch erhöhten Stoffwechsel vermehrt Vitalstoffe verbraucht, die ersetzt werden müssen.

All dies verdeutlicht, wie wichtig heute eine zielgerichtete Ergänzung der Nahrung mit Vitaminen, Mineralien, und Spurenelementen ist. Der Bedarf an diesen Vitalstoffen ist jedoch individuell verschieden. Lebensabschnitt, Alter und Lebensumstände (Stress, körperliche Schwerstarbeit, Rauchen etc.) bestimmen, was der einzelne an Vitaminen, Mineralien und Spurenelemente braucht. Kann es dann sein, dass ein Multivitamin-Produkt für alle gleich gut ist? Ganz bestimmt nicht. Schließlich unterscheidet sich der Tagesbedarf an Vitaminen und Mineralstoffen (s. DGE-Empfehlung) für Schwangere, Heranwachsende, Senioren und Erwachsene z. T. erheblich.

Tagesbedarf nach DGE*:

Schwangere/ Stillende: Vitamin C 100 - 125 mg, Vitamin E 14 - 17 mg, Eisen 20 - 30 mg, Calcium 1200 - 1300, Magnesium 300 - 375 mg

Kinder: (4 - 10 Jahre) Vitamin C 55 - 65 mg, Vitamin E 8 - 9 mg, Eisen 8 - 10 mg, Calcium 700 - 800 mg, Magnesium 120 - 170 mg

Erwachsene: (19-51 Jahre) Vitamin C 75 mg, Vitamin E 12 mg, Eisen 10 - 15 mg, Calcium 800 - 1000 mg, Magnesium 300 - 350 mg

Senioren: Vitamin C 75 mg, Vitamin E 12 mg, Eisen 10 mg, Calcium 800 mg, Magnesium 300 - 350 mg

(*DGE = Deutsche Gesellschaft für Ernährung)

Leistungssportler können bis 100 % der oben angegebenen Menge benötigen. Daher können diese auf zusätzliche Vitamin Präparate nur bei sehr ausgewogener Ernährung verzichten.

Eine 0815 - Vitamin-, Mineralstoffkombination kann also nicht gleichzeitig die Bedürfnisse von Schwangeren, Heranwachsenden, Berufstätigen und Senioren abdecken. CENTRUM (wie auch andere Konzerne ähnliche Präparate im Programm haben) ist ein Vitamin-Präparat mit Mineralien und Spurenelementen zur Nahrungsergänzung "maßgeschneidert für Ihren Bedarf". Die Zusammensetzung richtet sich im Wesentlichen nach der von der Deutschen und der Amerikanischen Gesellschaft für Ernährung empfohlenen Tagesdosis.

Literatur:

Herrmann HJ: Ernährungswissenschaftliche Schriften