



Vitamine

Gleich den Mineralstoffen werden auch Vitamine ausreichend über eine bedarfsangepasste Ernährung zugeführt. Die Wirksamkeit von synthetischen Vitamintabletten wird laut wissenschaftlichen Studien als relativ schwach beurteilt. D.h. Vitamine aus Tabletten etc. ersetzen nicht die Zufuhr natürlicher Vitamine aus Obst, Gemüse und anderen Lebensmitteln. Grund dafür ist die synergistische Wirkung der Vitamine mit bioaktiven Substanzen. Während im Obst und Gemüse mehrere Tausende bioaktiver Substanzen vorkommen, ein Großteil sogar noch unbekannt, ist in Vitaminpräparaten neben den Vitaminen meistens kein weiterer bioaktiver Stoff enthalten. Neue Produkte werden deshalb nicht mehr synthetisch sondern als Extrakt aus Obst und Gemüse hergestellt. Werden trotzdem regelmäßig Vitaminpräparate verwendet, empfiehlt es sich, diese zu den Mahlzeiten zu konsumieren, wenn gleichzeitig Obst und Gemüse verzehrt wird.

Sportler haben einen höheren Vitaminbedarf im Vergleich zu Nichtsportlern – ob dieser über Vitamintabletten gedeckt werden kann, bleibt fraglich.