



## Vitamine und bioaktive Substanzen, Mineralstoffe und Spurenelemente

Eine abwechslungsreiche Ernährung ausgerichtet auf natürliche, kaum ver- und bearbeitete Lebensmittel sichert die Versorgung mit Mineralstoffen und Vitaminen. Sowohl Lebensmittel pflanzlicher als auch tierischer Herkunft sollten dabei nicht vernachlässigt werden.

Alle bereits in den vorangegangenen Abschnitten aufgezählten gesundheitsfördernden Lebensmittel wie Fleisch, Fisch, Organe, Eier, Milch u. Milchprodukte, Vollkorngetreide, Gemüse, Obst, Salat, Samen, hochwertige Pflanzenöle, Nüsse, Kräuter, Kräutertee etc. enthalten viele Vitamine und Mineralstoffe. Solche Lebensmittel zeichnen sich durch eine hohe „Nährstoffdichte“ aus.

Lebensmittel, die arm an Mikronährstoffen und essenziellen Nährstoffen sind, weisen oft eine hohe Energie- aber niedrige Nährstoffdichte auf. D.h. sie liefern dem Körper viel Energie, aber nur wenige wertvolle Nährstoffe. Sie werden auch als „leere Energieträger“ bezeichnet. Leere Energieträger sind meistens stark kohlenhydrat- und fetthaltige, hochverarbeitete Lebensmittel wie Weißmehlprodukte, Süßigkeiten, Kuchen und Torten, Panaden, Soßen, Zucker, zuckerversetzte Säfte und Limonaden, alkoholische Getränke, hochraffinierte Pflanzenöle und daraus hergestellte Margarinen als auch Dauerkonserven.

Leere Energieträger fördern den Fettansatz sowie verschiedenste chronische Erkrankungen wie Diabetes, Gicht, Gefäßverschuß, Herz- und Hirninfarkte. Verstärkt wird diese Disposition durch Rauchen und mangelnde sportliche Betätigung. Vitamin- u. Mineralstoff-Nahrungsergänzungen helfen wissenschaftlichen Studien nach kaum, Mängel auszugleichen und machen eine gesunde Basisernährung nicht umgänglich.

### Quellen

Scholz H.:

Mineralstoffe und Spurenelemente. Stuttgart: Hippokrates Verlag GmbH 1990

Biesalski K.:

Vitamine, Spurenelemente und Mineralstoffe. Stuttgart: Thieme Verlag 2002

Watzl B, Leitzmann C.:

Bioaktive Substanzen in Lebensmitteln. Stuttgart: Hippokrates Verlag 1999