

Ernährung: Die Nahrungsergänzungsmittel

Als Supplemente oder Nahrungsergänzungsmittel werden Verbindungen bezeichnet, die zusätzlich zur Basisernährung dem Körper von aussen zugeführt werden. Doch diese können im besten Fall eine qualitative Ernährung nur ergänzen.



Vorausgesetzt, es bestehen keine Mangelercheinungen, ist sich die Wissenschaft nicht einig, in welchem Ausmass Nahrungsergänzungsmittel Aspekte wie Gesundheit oder körperliche Leistungsfähigkeit beeinflussen können. Wenn aber ein Mangel an Nährstoffen vorliegt, kann dies zu Leistungsminderungen oder zu Mangelercheinungen führen.

Den Bedarf decken

Am Beispiel Magnesium soll kurz erläutert werden, dass oft Unklarheit darüber besteht, ob der Körper ausreichend mit Mineralstoffen versorgt ist oder nicht. Samen, Nüsse, Vollkornprodukte, Früchte, Gemüse, Lebensmittel mit einem hohen Kakaoanteil oder Mineralwasser sind wichtige Magnesiumlieferanten. Ein zu kleiner Verzehr dieser Lebensmittel, eine zu geringe Aufnahme im Darm (zum Beispiel bei Darmkrankheiten) oder erhöhte Verluste (zum Beispiel Sport, chronische Krankheiten) können zu einer ungenügenden Magnesiumverfügbarkeit im Körper beitragen.

Diese Mangelsituationen können allerdings gar nicht so einfach im Blut festgestellt werden, da sich im Blut nur sehr kleine Magnesiummengen befinden, die den Gesamtkörperbestand nur beschränkt widerspiegeln.

Gezielt supplementieren

Magnesium ist im Stoffwechsel von über 300 verschiedenen Prozessen beteiligt. Dabei spielt es im Stoffwechsel anderer Mineralstoffe, bei der Bereitstellung von Energie, beim Auf-, Ab- oder Umbau von Kohlenhydraten, Fetten und Eiweissen, als Strukturelement (Knochen, Zähne), im Stoffwechsel von Nervenzellen und Hormonen und weiteren Prozessen im Körper eine grosse Rolle.

Aufgrund dieser vielfältigen Stoffwechselläufe wird ersichtlich, dass zu wenig verfügbares Magnesium im Körper zu Mangelsymptomen (siehe Kasten) und Einschränkungen der körperlichen Leistungsfähigkeit führen kann. Bei deutlichen Mangelsituationen ist es sinnvoll, in Absprache mit einer Fachperson ca. 300 mg qualitativ hochwertiges Magnesium über den Tag verteilt mehrere Wochen lang einzunehmen.

Mögliche Symptome bei Magnesiummangel:

- erhöhte Krampfneigung, zum Beispiel in der Wade, in der Fussmuskulatur
- allgemeine Muskelschwäche
- Tastsinnstörungen an Händen, Füßen oder im Gesicht
- veränderte Sehnenreflexe

Situationen mit erhöhtem Magnesiumbedarf:

- tägliche Einnahme spezifischer Medikamente (zum Beispiel Diuretika)
- Alter
- hohe Alkoholzufuhr
- hohe Verluste (Krankheiten, sehr hoher Schweißverlust, Stress)

Quelle: Zeitschrift «mobile» 2/2008, S. 35, Christof Mannhart



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO