



Gesundheit und Mikronährstoffe

In der Vorbeugung und Therapie ernährungsassoziierter Krankheiten besitzen Vitamine, Mineralstoffe und anderen Mikronährstoffe ein beachtliches präventivmedizinisches und therapeutisches Potential. Eine Beeinträchtigung des Mikronährstoffstatus kann zu ausgeprägten metabolischen Störungen führen, da im Organismus kaum ein physiologischer Prozess ohne die Beteiligung eines dieser Biokatalysatoren abläuft. Nach aktuellen Ernährungsberichten müssen bestimmte Bevölkerungsgruppen als besonders vulnerabel im Hinblick auf eine adäquate Mikronährstoffversorgung angesehen werden. Unter den potenziellen Risikogruppen mit erhöhtem Mikronährstoffbedarf bzw. für eine unzureichende Versorgung sind vor allem:

- Kinder und Jugendliche (z.B. durch Wachstum),
- Berufstätige (z.B. durch einseitige Ernährungsgewohnheiten, Stress, Genussmittelkonsum),
- Schwangere und Stillende
- ältere Menschen (z.B. durch altersphysiologische und medikationsbedingte Störungen der Nährstoffutilisation) sowie
- Personen mit Magen-Darm-Störungen (z.B. atrophische Gastritis) und
- Patienten mit regelmäßiger Medikation

Multimorbidität bedingt vor allem im Alter einen erhöhten Medikamentenkonsum, der die Resorption und Verwertung von Mikronährstoffen erheblich beeinträchtigen kann. Eine dauerhafte Unterversorgung kann komplexe Stoffwechselstörungen auslösen auf deren Boden sich über Jahre handfeste Zivilisationserkrankungen entwickeln. Dabei wird einerseits der Immunstatus geschwächt, was zu einem vermehrten Auftreten von Infektionskrankheiten führt. Andererseits steigt die Anfälligkeit für chronisch degenerative Krankheiten, da die körperliche und geistige Entwicklung sowie die allgemeine Leistungsfähigkeit deutlich vermindert werden.

Mikronährstoffmangel: Unterschätzt, unterdiagnostiziert und untertherapiert

Im Alltag muss von einer breiten Grauzone undiagnostizierter Mikronährstoffmängel ausgegangen werden, die sich nicht immer durch spezifische Mangelsymptome zu erkennen

geben. Vielmehr imponieren sie in der Regel durch unspezifische Befindlichkeitsstörungen wie

- Appetitlosigkeit
- allgemeine Schwäche
- Lern- und Konzentrationsstörungen
- Kopfschmerzen
- Nervosität
- erhöhte Infekt- oder Stressanfälligkeit.

In der medizinischen Praxis wird diesen Symptomen in der Regel nur wenig Aufmerksamkeit geschenkt, oder sie werden als alters-, umwelt- oder gar genetisch-bedingte Stoffwechselschwächen hingenommen, obwohl sie die Gesundheit und das Wohlbefinden der Betroffenen erheblich einschränken.

Ein fehlendes klinisches Bild sollte jedoch nicht mit einer ausreichenden Versorgung gleichgesetzt werden, da latente Mangelzustände rasch in einen klinisch manifesten Mangel übergehen können, wenn der Organismus größeren Belastungen (z.B. grippaler Infekt, Stress, Medikation) ausgesetzt ist. Die moderne Mikronährstoffdiagnostik bietet hierbei valide und effiziente Möglichkeiten den individuellen Vitamin- und Mikronährstoffstatus zu objektivieren.

Akademie & Zentrum für Mikronährstoffmedizin
Zweigertstr. 55
45130 Essen

Tel.: 0160-4309 533
E-Mail: uwegroeber@gmx.net
E-Mail: azmm@cncd.de