

Vitalstoffe: Hätten Sie's gewusst?

Mythen rund um Vitamine und gesunde Ernährung halten sich oft hartnäckig. Was stimmt – und welcher Irrtum gehört endgültig vom (Ess-)Tisch?

Vitamine sind gut fürs Immunsystem.

Richtig: Eine ausgewogene, vitaminreiche Ernährung ist wichtig für ein leistungsstarkes Immunsystem. Unsere Kost sollte allerdings auch reich an wertvollen Mineralstoffen, Spurenelementen und sekundären Pflanzenstoffen sein. Für starke Abwehrkräfte von Bedeutung sind unter anderem die Vitamine A, B6, B12, C, D und Folsäure sowie die Spurenelemente Selen und Zink.

Kochen zerstört alle wichtigen Nährstoffe.

Bedingt richtig: Es stimmt zwar, dass beim Kochen einige wichtige Nährstoffe verloren gehen, andererseits gibt es aber auch Nährstoffe, die erst durch das Garen für den Körper verfügbar gemacht werden. Zudem werden Keime durch das Erhitzen einiger Lebensmittel unschädlich gemacht. Grundsätzlich gilt: Schonende Zube-

reitungsarten wie Dämpfen und Garen erhalten wertvolle Nährstoffe.

Frisches Gemüse ist vitaminreicher als tiefgefrorenes.

Falsch: Oft ist genau das Gegenteil der Fall. In Tiefkühlkost bleiben Vitamine länger und besser erhalten als in frischen Lebensmitteln. Das liegt daran, dass das Gemüse meist direkt nach der Ernte schockgefroren wird. Da frisches Gemüse vor dem Verzehr häufig mehrere Tage gelagert wird, besteht die Gefahr, dass wertvolle Vitamine verloren gehen.

Ein Glas heiße Zitrone ist eine echte Vitaminbombe.

Bedingt richtig: Zitronen liefern zwar reichlich Vitamin C. Werden sie jedoch mit heißem Wasser übergossen, hat das einen Vitaminverlust zur Folge. Deshalb: Der Gesundheit zuliebe besser nur leicht erwärmte Zitronen genießen!

Sich gesund zu ernähren bedeutet auch, ausreichend zu trinken. Faustregel: anderthalb bis zwei Liter täglich. Gute Durstlöscher sind Wasser sowie ungesüßte Früchte- und Kräutertees.

Ihre Apothekerin

Ulrike Beermann



© Kurmyshov - Fotolia.com

Vitalstoff-Plus: Sinnvoll oder nicht?

Gesunde Menschen, die sich ausgewogen und vollwertig ernähren, sind in der Regel gut mit allen wichtigen Nähr- und Vitalstoffen versorgt. Für sie macht es kaum Sinn, zusätzlich wahllos Nahrungsergänzungsmittel einzunehmen. Wenn die Ernährung mit frischen Zutaten im Alltag aber häufig zu kurz kommt, können ausgesuchte Präparate aus der Apotheke Versorgungslücken schließen. Auch in bestimmten Lebenssituationen kann es sinnvoll sein, dem Körper ein Mehr an bestimmten Vitalstoffen zu gönnen. Das gilt zum Beispiel für Senioren, Sportler, Raucher und für Menschen, die Diät halten oder chronische Erkrankungen haben und bestimmte Arzneimittel einnehmen müssen. Das Team in der Apotheke berät Sie gern zu geeigneten Präparaten.



© Subbotina Anna - Fotolia.com

Obst und Gemüse sind gesund und gehören mehrmals täglich auf den Tisch.