



Pressemeldung

Nahrungsergänzungsmittel – Sechs Fakten für Verbraucher

Das Thema Nahrungsergänzungsmittel wird heiß und teilweise umstritten diskutiert. Manche schwören auf Nahrungsergänzung, während andere skeptisch bleiben. Ist die Skepsis gegenüber Nahrungsergänzungsmitteln gerechtfertigt? Wir haben uns dem Thema gewidmet, um häufig gestellten Fragen zu erörtern und Klarheit über den Einsatz und die korrekte Handhabung von Nahrungsergänzungsmitteln zu schaffen.

Fakt Nummer 1: Gesunde Ernährung alleine reicht nicht immer aus

Bewegung und bewusste Ernährung sind unbestritten die Grundlage für ein gesundes Leben. Mikronährstoffe sollten dann im Rahmen einer gesunden Ernährung abgedeckt werden, da einige der erforderlichen Nährstoffe essenziell sind. Das bedeutet, der Körper kann diese Stoffe nicht selber herstellen, sondern muss sie aus der Nahrung oder eben Nahrungsergänzung zuführen. Allerdings garantiert der tägliche Konsum von Obst und Gemüse nicht automatisch die notwendige Zufuhr aller Vitamine und Mineralstoffe – vor

allem in Anbetracht der abnehmenden Nahrungsqualität. Außerdem müssen verschiedene individuelle Faktoren berücksichtigt werden, die den eigenen Mikronährstoffbedarf erhöhen können: das persönliche Stresslevel, die körperliche Verfassung, bestehende Erkrankungen sowie die Schlafqualität.

In Fällen einer Unterversorgung trotz gesunder, eigentlich nährstoffreicher Ernährung bieten Nahrungsergänzungsmittel, auch kurz NEM genannt, eine gute Lösung und können dabei helfen, eine ausgewogene Versorgung sicherzustellen – als Ergänzung, wie der Name schon sagt!

Fakt Nummer 2: Natürliche Nahrungsergänzungsmittel sind besser als synthetische NEM

Bei der Auswahl eines Nahrungsergänzungsmittels spielt die Qualität eine erhebliche Rolle. Die Effektivität von chemisch hergestellten Präparaten ist kontrovers. Es ist wichtig, sich über die Herkunft und die Art der Inhaltsstoffe zu informieren. Natürliche Nahrungsergänzungsmittel bieten gegenüber den synthetischen den Vorteil, dass sie in einem natürlichen Nährstoffkomplex vorliegen, was die Aufnahme und Verwertung durch den Körper oftmals fördert.

Fakt Nummer 3: Verschiedene Darreichungsformen beeinflussen die Aufnahmefähigkeit

Spätestens nach einem Vergleich wird deutlich, dass die Preisspanne extrem groß ist. Das liegt teilweise daran, dass natürliche Rohstoffe teurer sind als synthetische (siehe Fakt Nummer 2). Aber auch an der verwendeten Form des Mikronährstoffs. Günstige Produkte, wie man sie zum Beispiel

in Drogeriemärkten finden kann, weisen leider oftmals Formen auf, die schlechter aufgenommen werden können als Produkte, die auf eine hohe Bioverfügbarkeit achten. Magnesium dient hier als Paradebeispiel: Magnesiumoxid ist ein häufig verwendeter, billiger Rohstoff, der aber nur zu einem geringeren Grad im Darm resorbiert wird und damit auch nur begrenzt dort ankommt, wo es nötig wäre. Dem gegenüber steht ein hoch bioverfügbare Rohstoff, das Magnesiumbisglycinat, der allerdings auch etwas teurer ist – Magnesium ist also nicht gleich Magnesium. Es lohnt sich daher, in ein qualitativ hochwertiges und bioverfügbares Präparat zu investieren.

Fakt Nummer 4: In besonderen Situationen können Nahrungsergänzungsmittel sinnvoll sein

Wie schon gesagt: NEM sollten nicht als Ersatz, sondern zur Ergänzung einer ausgewogenen Ernährung dienen. Insbesondere wenn manche Lebensmittel nicht ausreichen, um den Bedarf an Mikronährstoffen zu decken. In den Wintermonaten ist zum Beispiel die Ergänzung von Vitamin D oft sinnvoll, um Mangelerscheinungen vorzubeugen. Generell kann in Phasen erhöhten Stresses, bei sportlicher Betätigung oder einer vegetarischen oder veganen Ernährungsweise eine Supplementierung sinnvoll sein. Eine individuelle, therapeutische oder ärztliche Beratung kann helfen, den persönlichen Bedarf zu ermitteln.

Fakt Nummer 5: Die Bedeutung der richtigen Dosierung

Die adäquate Dosierung ist ein zentraler Punkt beim Einsatz von Nahrungsergänzungsmitteln. Hier ist nicht nur die

Menge, sondern auch die Art der Produkte zu berücksichtigen. In dem Zusammenhang ist es wichtig kurz auf den Unterschied von Mono- und Komplexprodukten hinzuweisen. Monoprodukte enthalten nur einen Inhaltsstoff (und gegebenenfalls sogenannte Füllstoffe). Komplexe Produkte bieten eine ausgewogene Abdeckung mit mehreren Inhaltsstoffen, die aufeinander abgestimmt sind, um den größtmöglichen Nutzen zu erzielen. Auch hier können eine Untersuchung und ein Gespräch mit dem Therapeuten oder Arzt helfen, die beste, beziehungsweise erforderliche Kombination für sich zu finden.

Fakt Nummer 6: Die Kontrollmechanismen für Nahrungsergänzungsmittel sind in der EU klar geregelt

Nahrungsergänzungsmittel sind als Lebensmittel klassifiziert und müssen entsprechend der EU-Lebensmittelverordnung produziert und vermarktet werden. Die Hersteller sind für die Qualität und Sicherheit verantwortlich und legen daher größten Wert auf die Auswahl hochwertiger und bioverfügbarer Rohstoffe und Partner, um den Kunden die beste Qualität zu bieten.

MITOcare engagiert sich seit 10 Jahren in der Forschung und Entwicklung von Mikro- und Makronährstoffen. Die Produkte sind gemeinsam mit Therapeuten entwickelt und geeignet für den Alltag, den Sport und einen bewussten Lebensstil. Außerdem sind viele Produkte geeignet für Vegetarier, Veganer und Allergiker. Mit einem großen Netzwerk an Ärzten und Therapeuten gehört MITOcare zu den führenden Anbietern von komplexen, innovativen Nahrungsergänzungsmitteln.

Um mehr über MITOcare und das große Sortiment zu erfahren, besuchen Sie www.mitocare.de