



## Test

### Ist Ihre Versorgung mit Vitaminen optimal?

Der folgende Test beschränkt sich alleine auf die Frage, ob Sie sich gemäß den Expertenempfehlungen ausreichend mit Mikronährstoffen versorgen.

Beantworten Sie alle Fragen mit „Ja“, ist Ihre Versorgung gut. Mit „Nein“ beantwortete Fragen geben Hinweis darauf, dass Ihre Ernährung möglicherweise Mikronährstofflücken aufweist.

#### 1. Nehmen Sie mindestens 5 Portionen oder 400–800 g Gemüse und Obst pro Tag zu sich?

Ja  Nein

Die „5 am Tag“-Kampagne, die von zahlreichen nationalen Ernährungsgesellschaften betrieben wird, hat das Ziel, das Risiko für Krebserkrankungen durch die Steigerung des Gemüse- und Obstverzehr zu senken. Die Kampagne geht auf eine Initiative des Nationalen Krebsforschungsinstituts der USA zurück und gründet auf den Ergebnissen wissenschaftlicher Studien, die Hinweise für eine wahrscheinliche bzw. mögliche Risikosenkung verschiedener Krebsformen durch hohen Gemüse- und Obstverzehr gefunden hatten (1,2).

1. Steinmetz KA, Potter JD. Vegetables, Fruit, and Cancer. I. Epidemiology. Cancer Causes and Control. 1991; 2:325357.

2. World Cancer Research Fund/American Institute of Cancer Research: Food, nutrition and the prevention of cancer: a global perspective. Washington, DC, 1997.

#### 2. Essen Sie ein- bis zweimal in der Woche Fisch, um sich ausreichend mit Vitamin A, Vitamin D, langkettigen Omega-3-Fettsäuren sowie Jod und Selen zu versorgen?

Ja  Nein

Während Aal, Thunfisch und Makrele als besonders Vitamin A-reich gelten, sind Hering, Lachs und Sardine gute Vitamin D-Lieferanten. Thunfisch, Makrele und Hering enthalten darüberhinaus auch noch reichlich Jod und Selen. Lachs, Sardine, Thunfisch und auch Schalentiere sind besonders reich an Omega-3-Fettsäuren.

Drei Viertel der kommerziell genutzten Fische sind weltweit überfischt oder stehen kurz davor. Nur eine nachhaltige Bewirtschaftung der Fischbestände kann diese Ressource in Zukunft erhalten. Der „World Wide Fund for Nature“ (WWF) empfiehlt deshalb, stark bedrohte Arten (z. B. Kabeljau aus Wildfang, Heilbutt und Seeteufel) nicht zu konsumieren (1).

1. www.wwf.org

### 3. Verzehren Sie 300–600 g Fleisch und Wurst pro Woche, um ausreichend B-Vitamine und Mineralstoffe zuzuführen?

Ja  Nein

Fleisch ist die bedeutendste Quelle für die Gruppe der B-Vitamine (Vitamin B1, B6 und B12). Außerdem enthält es Mineralstoffe wie Eisen und Zink. Fettreiches Fleisch sollte jedoch vermieden werden. Tierisches Fett wird für die Ernährung vielfach schlechter bewertet als pflanzliches Fett, da es einen höheren Anteil an gesättigten Fettsäuren enthält, die das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen erhöhen (1).

1. Hu FB, Willett WC. Optimal diets for prevention of coronary heart disease. JAMA. 2002; 288(20):2569–78.

### 4. Essen Sie einmal pro Woche Leber, um Ihren Vitamin A-Bedarf zu decken?

Ja  Nein

Leber ist eine der wichtigsten Vitamin A-Quellen. Während früher vor dem regelmäßigen Verzehr aufgrund möglicher Schadstoffbelastungen gewarnt wurde, ist dies im Zuge von verringerten Schwermetallgehalten in der Umwelt heute nicht mehr berechtigt. Die Richtwerte werden heute nur selten und wenn, dann nur geringfügig überschritten (1). Frauen wird während der Schwangerschaft empfohlen, nur maximal einmal im Monat Leber zu essen und im ersten Drittel auf Leber zu verzichten, da eine zu hohe Vitamin A-Zufuhr das ungeborene Kind schädigen kann.

Als Vorstufe sichert Beta-Carotin für große Teile der Bevölkerung die Vitamin A-Versorgung. Entsprechend den nationalen Ernährungsgewohnheiten wird die tägliche Zufuhr von Vitamin A bis fast zu 50 Prozent durch Beta-Carotin gedeckt (2).

1. Bundesforschungsanstalt für Ernährung und Lebensmittel, Institut für Chemie und Physik, Deutschland. ForschungsReport 2004.

2. Deutsche Gesellschaft für Ernährung, Österreichische Gesellschaft für Ernährung, Schweizerische Gesellschaft für Ernährungsforschung, Schweizerische Vereinigung für Ernährung: Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr. Umschau/Braus; 2008.

### 5. Konsumieren Sie täglich 3 Portionen Milch und Milchprodukte, um Ihre Calciumversorgung sicherzustellen?

Ja  Nein

Im Rahmen einer ausgewogenen Ernährung werden drei Portionen Milch und Milchprodukte am Tag empfohlen. Eine Portion entspricht zum Beispiel einem Glas Milch, einem Becher Joghurt oder einer Scheibe Käse. Diese Mengen sichern eine optimale Calciumaufnahme. Calcium aus Mineralwasser wird vom Körper ebenso gut verwertet wie Calcium aus Milch. Calciumreiches Mineralwasser kann deshalb einen sehr guten Beitrag zur Versorgung mit diesem Mineralstoff leisten (1).

1. Heaney R. Absorbability and utility of calcium in mineral waters. Am J Clin Nutr. 2006; 84:371–374. Braus; 2008.