

FORSCHUNG medizin

Nährstoff-Report 2017



© monticello / stock.adobe.com

Im Auftrag von Centrum® FOKUS hat forsa in einer repräsentativen Umfrage über 2000 Bundesbürger über ihre Ernährungsgewohnheiten befragt. Wie gut sind die Deutschen versorgt?

Umfrage - Insgesamt legen die Deutschen Wert auf eine gesunde Ernährung. Laut der aktuellen forsa-Befragung werden einige wichtige Nährstoff-Lieferanten jedoch weniger häufig verzehrt. Vitamin-C-reiche Zitrusfrüchte finden sich beispielsweise bei 52 Prozent der Befragten eher selten bis nie auf den Tellern wieder. Die Kartoffel, ebenfalls ein wichtiger Vitamin-C-Lieferant, erfreut sich aber mit 84 Prozent weiterhin großer Beliebtheit. Auch „deutsche Klassiker“ wie Käse und Brot stehen ganz oben auf dem Speiseplan. Bei tierischen Lebensmitteln, bei denen oft zugegriffen wird, handelt es sich zwar um gute B-Vitamin-Lieferanten, das allerdings ebenfalls B-vitaminreiche Vollkornbrot wird gerade von Männern oder den 18- bis 29-Jährigen verschmäht. Die gesunden Hülsenfrüchte (u. a. Magnesium, Vitamin B und C) isst nur jeder Zweite wirklich häufig und bekannte Gemüsesorten wie Paprika (Vitamin C und Magnesium) oder Spinat

(Magnesium, B-Vitamine) bewegen sich mit 69 Prozent und 63 Prozent auch eher im Mittelfeld.

Wie sieht es mit dem Wohlbefinden aus? Im zweiten Teil der Umfrage beschäftigte sich das unabhängige Marktforschungsinstitut mit der gesundheitlichen Situation der Befragten. Häufige Beschwerden stellten demnach Müdigkeit und Erschöpfung (50%), Muskelverspannungen und -krämpfe (39%) und Infektanfälligkeit/Erkältung (12%) dar.

Niels Schulz-Ruthenberg, Facharzt für Allgemein-, Ernährungs- und Sportmedizin erklärte auf der Centrum®-Presseveranstaltung zur Vorstellung des Nährstoffreports 2017 mögliche Zusammenhänge zwischen einer lückenhaften Nährstoffversorgung, dem Lebensstil und einer Beeinträchtigung des Wohlbefindens. Denn auch wenn das Bewusstsein für eine ausgewogene Ernährung immer weiter zunimmt, sieht er verschiedene Faktoren des modernen Lebens, die eine ausreichende Versorgung erschweren: ein hohes Arbeitspensum, (beruflicher wie privater) Stress oder auch eine vegetarische oder vegane Ernährungsweise. In bestimmten Lebenssituationen, in denen ein erhöhter Nährstoff-Bedarf vorliegt, kann es demnach sinnvoll sein, diese zu supplementieren. Dazu zählen beispielsweise Schwangerschaft, intensiver Sport die Genesungszeit nach einer Operation. So können Magnesium und Kalium eine gesunde Muskel- und Nervenfunktion unterstützen. Ebenso kann die gezielte Gabe der Mikronährstoffe Vitamin B2, B6 und B12 zur Reduktion von Müdigkeit beitragen und die Kombination aus Vitamin C, Vitamin D und Zink ist inzwischen sogar unter Laien bekannt als hilfreiche Stütze für das Immunsystem. Als Basis sollte immer eine ausgewogene Ernährung innerhalb eines gesunden Lebensstils stehen. Es ist aber ebenso wichtig, auf den eigenen Nährstoff-Bedarf und die individuelle Lebenssituation zu achten – und gegebenenfalls sinnvoll zu ergänzen. ■

QUELLE

.....
Presse-Workshop zum Centrum® Nährstoff-Report 2017, 8.12.2017 in Hamburg,
Veranstalter: Pfizer Consumer Healthcare GmbH

Nase dicht? Druckkopfschmerz?

Sinupret® eXtract



Große TV-Kampagne
bis März mit über
450 Mio. Kontakten

X es aus!



🌿 löst den Schleim 🌿 öffnet die Nase 🌿 befreit den Kopf

4-fach konzentrierter* als Sinupret® forte.

*Eine 4-fache Konzentration ist nicht gleichzusetzen mit der 4-fachen Wirksamkeit. Die 4-fache Konzentration bezieht sich auf 720 mg eingesetzte Pflanzenmischung in Sinupret extract (entspricht 160 mg Trockenextrakt) im Vergleich zu 156 mg Pflanzenmischung in Sinupret forte, bzw. auf die sekretolytische bzw. antientzündliche Eigenschaft mitbestimmenden Bioflavonoide.

Sinupret® extract • Zusammensetzung: 1 überzogene Tablette von Sinupret extract enthält als arzneilich wirksame Bestandteile: 160,00 mg Trockenextrakt (3–6:1) aus Enzianwurzel; Schlüsselblumenblüten; Ampferkraut; Holunderblüten; Eisenkraut (1:3:3:3). 1. Auszugsmittel: Ethanol 51% (m/m). Sonstige Bestandteile: Glucose-Sirup 2,935 mg; Sucrose (Saccharose) 133,736 mg; Maltodextrin 34,000 mg; Sprühgetrocknetes Arabisches Gummi; Calciumcarbonat; Carnaubawachs; Cellulosepulver; mikrokristalline Cellulose; Chlorophyll-Pulver 25% (E 140); Dextrin; Hypromellose; Indigocarmin; Aluminiumsalz (E 132); Magnesiumstearat; Riboflavin (E 101); hochdisperses Siliciumdioxid; hochdisperses hydrophobes Siliciumdioxid; Stearinsäure; Talkum; Titandioxid (E 171). Anwendungsgebiete: Bei akuten, unkomplizierten Entzündungen der Nasennebenhöhlen (akute, unkomplizierte Rhinosinusitis). Gegenanzeigen: Nicht einnehmen bei Magen- und Zwölffingerdarmgeschwüren oder bei bekannter Überempfindlichkeit gegen einen der arzneilich wirksamen oder sonstigen Bestandteile. Keine Anwendung bei Kindern unter 12 Jahren. Keine Anwendung in der Schwangerschaft und Stillzeit. Patienten mit der seltenen hereditären Fructose-Intoleranz, Glucose-Galactose-Malabsorption oder Saccharase-Isomaltase-Mangel sollten Sinupret extract nicht einnehmen. Nebenwirkungen: Häufig Magen-Darm-Beschwerden (z. B. Übelkeit, Blähungen, Durchfall, Mundtrockenheit, Magenschmerzen). Gelegentlich Überempfindlichkeitsreaktionen der Haut (Hautausschlag, Hautrötung, Juckreiz), Schwindel. Nicht bekannt: systemische allergische Reaktionen (Angioödem, Atemnot, Gesichtsschwellung).
Stand: 10|15