

FORSCHUNG medizin

Mikronährstoffe



Mit unterschiedlichen Lebensumständen einer Frau verändert sich im Laufe der Zeit auch der Nährstoffbedarf.

Neueinführung – Eine gesunde und ausgewogene Ernährung ist die Grundlage für eine ausreichende Versorgung mit Vitaminen und Mineralstoffen. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung veröffentlicht zusammen mit den Fachgesellschaften Österreichs und der Schweiz die D-A-CH-Referenzwerte. Dies sind Empfehlungen zur wünschenswerten Nährstoffzufuhr, abgestimmt auf Alter und Geschlecht. Die Zufuhr dieser Mengen stellt alle lebenswichtigen Funktionen eines normalen und gesunden Stoffwechsels sicher. Leider ist es nicht immer ganz leicht, die empfohlenen Mengen an bestimmten Mikronährstoffen durch Lebensmittel zu decken. Laut der Nationalen Verzehrsstudie II sind es 31 Prozent der Frauen und 24 Prozent der Männer, die Nahrungsergänzungsmittel zu sich nehmen, um etwas für ihre Gesundheit zu tun. Doch kaum jemand weiß, welche Zusammensetzung und Dosierung in seinem speziellen Fall die richtige ist.

Gerade bei Frauen ändert sich der Bedarf an einzelnen Nährstoffen immer wieder. In der Pubertät beispielsweise wird besonders viel Vitamin B₆ benötigt, das an der Regulierung der Hormontätigkeit beteiligt ist. 14 Prozent der jungen Frauen zwischen 14 und 18 Jahren erreichen über ihre Lebensmittelzufuhr nicht die wünschenswerten Referenzwerte. Bei den Frauen in dieser Altersklasse, die die Pille einnehmen, sind es sogar 73 Prozent. Während der Schwangerschaft und in der Stillzeit ist es neben der Folsäure die Docosahexaensäure (DHA), die für die frühkindliche Entwicklung besonders wichtig ist. Eine tägliche Aufnahme von 200 Milligramm dieser Omega-3-Fettsäure wäre wünschenswert. Dazu müsste die Schwangere jeden Tag zum Beispiel 100 Gramm Kabeljau oder 30 Gramm Lachs essen. Das ist machbar, aber nicht jede Frau möchte in der Schwangerschaft täglich Fisch essen. Auch Stress geht zu Lasten der Nährstoffbalance. Leistungsorientierte und im Beruf geforderte Frauen benötigen Vitamin C und Vitamin B₆, um die nötige Energie aufzubringen, jeden Tag aufs Neue ihr Bestes zu geben. Beginnt dann die Prämenopause, stellen viele Frauen fest, dass sie schneller ermüden und leichter zunehmen als früher. Hier spielt neben verschiedenen B-Vitaminen auch Magnesium eine große Rolle. In der Menopause dann wird Kalzium und Vitamin D für ein starkes Knochengestütze benötigt. 97 Prozent der Frauen zwischen 65 und 80 Jahren erreichen die empfohlenen Referenzwerte für Vitamin D nicht.

Das ideale Nahrungsergänzungsmittel muss daher individuell dosiert sein und liefert ausgewogen zusammengestellte Nährstoffkombinationen, die ganz speziell auf die unterschiedlichen Phasen im Leben einer Frau abgestimmt sind. ■

QUELLE

Pressekonferenz „my Bellenca®“,
07. bis 09. Februar 2014,
St. Walburg, Südtirol, Veranstalter:
Rottapharm/Madaus



Sodbrennen



Magenschmerz



(Völlegefühl)

Wird der Magen dir zur Last

Iberogast®

Pflanzlich – Schnell wirksam

Iberogast®

beruhigt die Magennerven

entspannt die Magenmuskeln

reguliert die Magenbewegung

normalisiert die Säurebildung

schützt die Magenschleimhaut



So erreichen wir Ihre Kunden:
Anzeigen in über 60 Titeln!*



Bei Magen-Darm-Erkrankungen mit Beschwerden wie

- Magenschmerzen
- Völlegefühl, Blähungen
- Magen-Darm-Krämpfe
- Übelkeit
- Sodbrennen

STEIGERWALD

*Quelle: TDW2012

Iberogast®. Zusammensetzung: 100 ml Flüssigkeit enthalten folgende Wirkstoffe: Auszüge aus: Iberis amara (Bittere Schleifenblume - Frische Ganzpflanze) (1 : 1,5-2,5) 15,0 ml, Auszugsmittel: Ethanol 50 % (V/V); Angelikawurzel (1 : 2,5-3,5) 10,0 ml; Kamillenblüten (1 : 2 -4) 20,0 ml; Kümmelfrüchten (1 : 2,5-3,5) 10,0 ml; Mariendistelfrüchten (1 : 2,5-3,5) 10,0 ml; Melissenblättern (1 : 2,5-3,5) 10,0 ml; Pfefferminzblättern (1 : 2,5-3,5) 5,0 ml; Schöllkraut (1 : 2,5-3,5) 10,0 ml; Süßholzwurzel (1 : 2,5-3,5) 10,0 ml; Auszugsmittel für alle Arzneidroge: Ethanol 30 % (V/V). **Anwendungsgebiete:** Zur Behandlung von funktionellen und motilitätsbedingten Magen-Darm-Erkrankungen wie Reizmagen- und Reizdarmsyndrom sowie zur unterstützenden Behandlung der Beschwerden bei Magenschleimhautentzündungen (Gastritis). Diese Erkrankungen äußern sich vorwiegend in Beschwerden wie Magenschmerzen, Völlegefühl, Blähungen, Magen-Darm-Krämpfen, Übelkeit und Sodbrennen. **Gegenanzeigen:** Überempfindlichkeit (Allergie) gegen die Wirkstoffe von Iberogast®. Bei Kindern unter 3 Jahren darf Iberogast® nicht eingenommen werden, da keine ausreichenden Erfahrungen vorliegen. Schwangerschaft und Stillzeit: Aus den vorliegenden Daten lassen sich keine Hinweise für Bedenken hinsichtlich der Anwendung während der Schwangerschaft und Stillzeit ableiten. Gleichwohl soll Iberogast® während der Schwangerschaft und Stillzeit nur nach Rücksprache mit einem Arzt eingenommen werden. **Nebenwirkungen:** Sehr selten können Überempfindlichkeitsreaktionen wie z.B. Hautausschlag, Juckreiz, Atembeschwerden auftreten. Bei Auftreten von Nebenwirkungen sollte das Präparat abgesetzt und ein Arzt aufgesucht werden. Dieser kann über den Schweregrad und gegebenenfalls erforderliche weitere Maßnahmen entscheiden. **Warnhinweis:** Das Arzneimittel enthält 31 Vol.-% Alkohol. **Stand der Information:** 08/2013. **Steigerwald Arzneimittelwerk GmbH, Havelstraße 5, 64295 Darmstadt.**