

FORSCHUNG medizin

Multivitamine



Männer und Frauen haben einen unterschiedlichen Bedarf an Nährstoffen, um gesund und fit zu bleiben.

Geschlechtsspezifisch – Frauen ernähren sich im Durchschnitt gesünder als Männer: Sie essen mehr Obst und Gemüse, weniger tierische Lebensmittel und vor allem weniger Fett. Das ist auch sinnvoll, denn der weibliche Körper braucht pro Tag rund 500 Kilokalorien weniger als der männliche. Der Bedarf an Vitaminen und Mineralstoffen ist bei Frauen jedoch mindestens ebenso hoch wie bei Männern, bei vielen Nährstoffen liegt er sogar deutlich höher. Deshalb fällt es vielen Frauen trotz vitaminreicher Früchte und Salate schwer, diesen Bedarf allein über die Nahrung zu decken: Die im Jahre 2008 vom Max Rubner-Institut veröffentlichte Nationale Verzehrsstudie II ergab beispielsweise, dass in Deutschland 75 Prozent der Frauen zwischen 35 und 50 Jahren weniger Eisen, 87 Prozent weniger Folsäure und knapp 50 Prozent weniger Calcium aufnehmen, als es die Referenzwerte vorsehen.

Männer haben einen höheren Energiebedarf als Frauen, denn sie sind größer, schwerer und haben doppelt so viel Muskelmasse. Daher ist es nicht verwunderlich, dass sie gern zu deftigen, fettreichen Speisen wie beispielsweise einem Nackensteak vom Grill, einer Currywurst oder Pommes frites greifen und dazu noch ein Bier trinken. Das liefert zwar Energie, aber die notwendige Obst- und Gemüsezufuhr ist zu gering – und damit auch die Zufuhr wichtiger Vitamine und Mineralstoffe, die Männer benötigen, um gesund und fit zu bleiben.

Vor allem B-Vitamine braucht der Mann, denn sie sorgen für einen gut funktionierenden Energiestoffwechsel. Fast ein Viertel der deutschen Männer liegt dem Ergebnis der Nationalen Verzehrsstudie zufolge allerdings mit der Vitamin B₁-Zufuhr unterhalb der Referenzwerte. Ebenso unterschreiten zwölf Prozent die Referenzwerte bei der Vitamin B₆-Zufuhr. Noch deutlicher ist das Defizit bei Vitamin E, das vor allem in pflanzlichen Lebensmitteln enthalten ist und damit zu selten auf dem Speiseplan der Männer steht: Nur jeder zweite Mann erreicht die Referenzwerte. Da Männer ein besonders hohes Risiko für diese Erkrankungen tragen, ist eine ausreichende Versorgung mit Vitamin E für sie besonders ratsam. Bei jedem Fünften ist außerdem die Magnesiumzufuhr kritisch.

Um den individuellen Bedürfnissen von Männern und Frauen gerecht zu werden, gibt es Multivitaminpräparate, deren Dosierung gezielt auf die geschlechtsspezifischen Anforderungen abgestimmt ist. Mit ihnen kann jeder, der sich für die Einnahme eines Multivitaminpräparates entscheidet, neben einer ausgewogenen Ernährung seinen individuellen Nährstoffbedarf decken, um fit und gesund zu bleiben. ■

QUELLE

Presseveranstaltung „Centrum für Sie & für Ihn“, 5. März 2013, Hamburg. Veranstalter: Pfizer Deutschland GmbH.



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!*



Iberogast®

Flüssigkeit 50 ml N2

Pflanzliches
Arzneimittel



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:** 10/2010. Steigerwald Arzneimittelwerk GmbH, Havelstraße 5, 64295 Darmstadt. www.iberogast.de