

FORSCHUNG medizin

Gesundheit



© serezhny / 123rf.com

Bei einer fleisch- oder tierproduktfreien Ernährung kann eine gezielte Nahrungsergänzung hilfreich sein.

Mängel vermeiden – So gesund sie in vieler Hinsicht leben – die Versorgungssituation mit bestimmten Nährstoffen kann bei Vegetariern und Veganern grenzwertig oder sogar unzureichend sein. Um etwa nicht in ein Kalziumdefizit zu geraten, sollte vegane Kost (die ja jede Art von Tierprodukten, also auch alle Milchprodukte ausschließt) zum Beispiel immer grüne Gemüsesorten in ausreichender Menge enthalten. Stärker noch als beim Durchschnitt der Mitteleuropäer liegt auch die Vitamin-D-Zufuhr bei völligem Verzicht auf Fisch und Ei unter den empfohlenen Werten. Nur manche Pilze und Avocados enthalten das Vitamin (als Vitamin D₂). Bleibt nur die wichtige – in unseren Breiten jedoch meist ungenügende – Eigensynthese der Haut. Auch Eisen, Zink und Jod gehören tendenziell zu den kritischen Mikronährstoffen. Jod zum Beispiel ist für die Synthese der Schilddrüsenhormone und damit eine

Vielzahl von Stoffwechselprozessen unentbehrlich. Insbesondere Schwangere und Stillende haben aufgrund ihrer besonderen Stoffwechselsituation einen erhöhten Jodbedarf. Wird auf den Verzehr von Seefisch oder sogar zusätzlich auf Milch und Milchprodukte verzichtet, kann der Tagesbedarf leicht unterschritten werden.

Besonderes Augenmerk verdient auch Vitamin B₁₂, das nur von Mikroorganismen gebildet werden kann. Es kommt nahezu ausschließlich in Lebensmitteln tierischen Ursprungs vor. Langfristig kann rein vegetarische Kost daher zu einem Mangel daran führen. Geringe Mengen sind zwar auch in Knollengemüse und fermentierten Lebensmitteln wie Sauerkraut enthalten. Allerdings kommt man mit diesen Produkten nicht auf die täglich benötigten drei Mikrogramm.

Generell ist die fleischlose Kost wegen ihres hohen Anteils ungesättigter Fettsäuren zwar vorteilhaft, ein Problem ist aber, dass man mit rein pflanzlichen Nahrungsmitteln vermehrt Omega-6-Fettsäuren und oftmals zu wenig von den entzündlich wirkenden und Herz und Kreislauf schützenden Omega-3-Fettsäuren zuführt. Als gute pflanzliche Quellen für letztere gelten unter anderem Raps- sowie Walnussöl.

Um einer Unterversorgung vorzubeugen, kann man auch supplementieren. Seit kurzem steht ein spezifisch auf diesen Personenkreis abgestimmtes Nahrungsergänzungsmittel zur Verfügung, das die wesentlichen Mikronährstoffe in optimaler Dosis und Kombination enthält. Zu den Inhaltstoffen gehören unter anderem Vitamin D₃ (besser bioverfügbar als Vitamin D₂), das hierfür aus Flechten gewonnen wird, und Omega-3-Fettsäuren aus Algen. Auch die Kapsel selbst ist frei von tierischen Stoffen und somit von Veganern unbedenklich anwendbar. ■

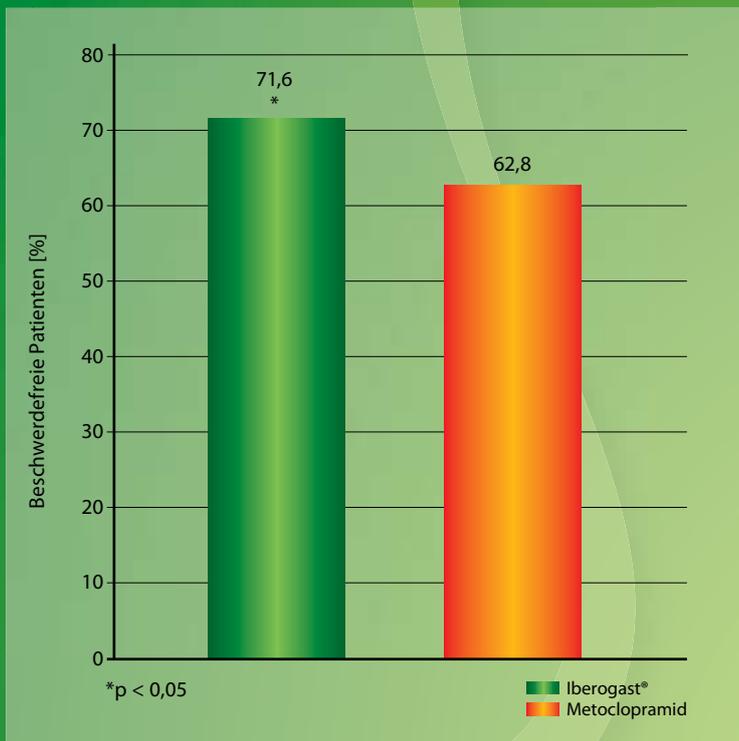
QUELLE

Quelle: Vortrag „Von Veganern, Flexitariern und Mischköstlern“, 11. Juni 2014, München. Veranstalter Orthomol pharmazeutische Vertriebs GmbH.

Iberogast® – die wirksame Alternative zu MCP

bei Motilitätsstörungen des Magen-Darm-Traktes

Reizmagensyndrom: Iberogast® erzielt höhere Beschwerdefreiheit als MCP¹



Signifikant bessere Beschwerdefreiheit bei Symptomen wie z. B.:

- Übelkeit
- Völlegefühl



Quelle: ¹Raedsch, R. et al. Wirksamkeit und Unbedenklichkeit... Z Gastroenterol 2007; 45; 1041 - 1048

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 Arzneidrogen: Ethanol 30 % (V/V). **Anwendungsgebiete:** Zur Behandlung von funktionellen und motilitätsbedingten Magen-Darm-Erkrankungen wie Reizmagens- 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. **STIEGERWALD Arzneimittelwerk GmbH, Havelstraße 5, 64295 Darmstadt.**