

Wie findet man ein gutes Multivitamin- und Mineralstoff-Präparat?

Bettina Halbach



Multivitamin- und Mineralstoff-Präparate (Mikronährstoff-Präparate) dienen dazu, unsere Ernährung zu ergänzen. Wir können heute zwischen zahllosen Produkten wählen – alle werben damit, daß ihre Einnahme uns gesund und fit macht. Aber welches ist wirklich gut? Der Beitrag klärt auf:

Mikronährstoffe sorgen dafür, daß der Stoffwechsel reibungslos funktioniert. Insgesamt kennen wir 13 Vitamine, 7 Mineralstoffe und weit über 10 Spurenelemente. Weil der Körper diese nicht oder nur in unzureichenden Mengen herstellt, müssen wir sie täglich mit der Nahrung aufnehmen. Ist auch nur ein einziger Mikronährstoff im Mangel, stoppt beispielsweise die Energieproduktion in unseren Zellen. Das zeigt sich mit zunächst unspezifischen Symptomen, etwa mit Müdigkeit, später treten ernsthafte Erkrankungen auf.

Mikronährstoff-Bedarf ermitteln

Mit Hilfe von Ernährungs-Apps, eines Ernährungstagebuches, indem wir Ernährungsexperten um Rat fragen, und/oder indem wir unseren Arzt um ein Blutbild bitten, finden wir heraus, wie gut wir mit Mikronährstoffen versorgt sind. Bei Defiziten heißt es, die Ernährung gezielt zu optimieren. Halten wir es für richtig, ein Mikronährstoff-Präparat zu nehmen, sollten wir vor dem Kauf die Zahlen, Daten und Fakten betrachten, die von den Herstellern genannt werden, nicht dagegen die Werbeaussagen - und uns dann entscheiden:

In sieben Schritten zur Kaufentscheidung

1. Alle aktiven Bestandteile sollten korrekt deklariert sein: Hinter einem Mineralstoff sollte die Verbindung stehen: Zum Beispiel **Zink** (als Citrat), **Magnesium** (als Glycinat). Außerdem sollte die elementare Menge eines Nährstoffs angegeben sein. 75 mg Zink-L-Methionin liefern beispielsweise 15 mg elementares Zink. Und es ist wichtig, daß die Angabe der chemischen Form der enthaltenen Vitamine vorliegt, etwa so: **Vitamin B12** (Methylcobalamin).
2. Wichtig ist, zu ermitteln, zu wieviel Prozent ein Präparat die Empfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) für einen einzelnen Nährstoff deckt. Das sagt aus, mit welchen Wunschnährstoffen wir bei Einnahme bereits gut versorgt sind. Darüber hinaus erschließt sich, ob wir unsere Ernährung zusätzlich noch etwas umstellen sollten, oder ob wir ein weiteres Präparat benötigen. Fehlt ein Nährstoff, den wir aufnehmen möchten, lohnt die weitere Suche. Aber auch, wenn ein Nährstoff zugesetzt ist, den wir meiden möchten.
3. Die Vitamin- und Mineral-Dosierung liegt oft über den DGE-Empfehlungen. Die Hersteller tragen damit zum

Beispiel einem erhöhten Bedarf im Alter, während Schwangerschaft und Stillzeit oder bei intensivem Sport Rechnung. Aber auch bei Streß, oder wenn wir bestimmte Medikamente dauerhaft einnehmen, kann unser Bedarf erhöht sein. In manchen Fällen können mit höheren Dosierungen Wirkungen erreicht werden, die über die Nahrung alleine kaum möglich sind. Von den meisten Mikronährstoffen können wir nicht ohne weiteres zu viel aufnehmen – sofern wir uns an die Einnahmeempfehlungen der Hersteller halten. Bei Vitaminen, bei denen ein Gesundheitsrisiko besteht, sind die Hersteller verpflichtet, sich an gesetzlich vorgeschriebene Höchstmengen zu halten. Das ist zum Beispiel bei den Vitaminen A und D der Fall.

4. Es ist auch wichtig, in welcher Form die Mikronährstoffe vorliegen und wie sie kombiniert sind. **Vitamin D** tritt in zwei Formen auf: als Vitamin D2 und als Vitamin D3. Vitamin D3 wirkt zehn Mal besser als Vitamin D2. Ist Vitamin D3 enthalten, sollte auch der Teamplayer **Vitamin K2** nicht fehlen. Daß ein Präparat mit synthetischer Folsäure 100% Bedarfsdeckung verspricht, nutzt wenig, wenn unser Körper sie nicht verwerten kann, weil wir zu dem Kreis gehören, denen das entsprechende Gen fehlt. Das Präparat der Wahl sollte daher grundsätzlich aktive **Folsäure** in Form von 5-Methyl-Tetrahydrofolat (5-MTHF) enthalten. Oder beim **Vitamin E** sollten neben alpha-Tocopherol auch beta-, gamma- und delta-Tocopherol vorkommen. Die aktive Form von **Vitamin B6** (Pyridoxin) ist Pyridoxin-5-Phosphat, die aktive Form von **Riboflavin** (B2) ist Riboflavin-5-Phosphat. In guten Präparaten ist **Vitamin C** in Form von Mineralascorbaten (Kalium-, Magnesium oder Zinkascorbat) zugesetzt, nicht dagegen als Ascorbinsäure. Cyanocobalamin ist die synthetische Form von Vitamin B12, besser ist, ein Präparat liefert Methyl-, Adenosyl- oder Hydroxocobalamin.

Möglichst sollte ein Mikronährstoff-Präparat das volle Spektrum an lebensnotwendigen Mineralstoffen anbieten. Bei günstigen Multivitamin- und Mineralstoff-Präparaten fehlen oft **Selen**, **Chrom**, **Bor**, **Molybdän**, **Jod**, **Mangan** und **Kupfer**. Umgekehrt ist es unerwünscht, Phosphor und Natrium zu verwenden: davon nehmen wir bereits genug mit der Nahrung auf. Gut ist, wenn ein Präparat weniger bekannte Mineralstoffe, wie zum Beispiel **Schwefel** und **Silizium** enthält. Kommen Eisen und Calcium gleichzeitig

vor, kann es sein, daß wir das Eisen nicht aufnehmen, weil Calcium die Aufnahme behindert. Wenn wir über längere Zeit eine zu hohe Dosis Zink aufnehmen, kann Kupfermangel auftreten. Gut bioverfügbare Formen von Magnesium und Calcium sind die Citrate. Eisenglycinat ist eine Eisenverbindung, bei der **Eisen** an eine Aminosäure gebunden ist. Diese Eisenform wird besser aufgenommen als Nicht-Hämeisen (Eisenfumarat).

Neben Vitaminen und Mineralstoffen ist es gut, wenn auch Synergisten im Multivitamin- und Mineralstoff-Präparat enthalten sind: Vitamin C etwa nimmt der Körper besser auf, wenn es mit Bioflavonoiden kombiniert wird: Zum Beispiel aus Acerola, Hagebutte oder aus Schalen von Zitrusfrüchten - mit den darin enthaltenen Wirkstoffen Rutin und Hesperidin. Darüber hinaus sind in guten Mikronährstoff-Präparaten zahlreiche weitere Substanzen verarbeitet. Beispielsweise sorgt Betain-HCl für die bessere Aufnahme von Nährstoffen.

5. Der Preis für ein qualitativ gutes Multivitamin- und Mineralstoff-Präparat ist höher als der Preis für ein Standard-Präparat, unsere Gesundheit sollte uns das Geld wert sein. Schauen wir genauer hin, können wir oft feststellen, daß billige Präparate in Wirklichkeit gar nicht günstiger sind, weil sie weniger Nährstoffe enthalten als die, für deren Erwerb wir tiefer in die Tasche greifen müssen.
6. Ein hochwertiges Produkt erfordert ein aufwendiges Herstellungsverfahren, so kann auf Hilfsstoffe weitestgehend verzichtet werden. Diese verbessern die Fließeigenschaften des Rohmaterials und binden die Rohstoffe. Standard-Mikronährstoff-Präparate enthalten oft unerwünschte Hilfsstoffe: Talkum, Lactose, Titandioxid und Eisenoxid. Oder Zucker, Stärke und synthetische Farb-, Aroma- und Konservierungsstoffe. Ein Qualitätskriterium ist außerdem, daß ein Präparat frei von gentechnisch veränderten Substanzen ist, sowie frei von Soja, Hefe, Gluten, Laktose und Fructose.



Es lohnt sich, Vitamin-Präparate in deren Zusammensetzung genau zu untersuchen. Am besten, man achtet auf den Verzicht unerwünschter Hilfsstoffe und auf optimale Bioverfügbarkeit.

7. Wir können die Multivitamin- und Mineralstoff-Präparate in flüssiger Form, als Pulver, Tabletten, Kapseln oder Saft kaufen: Der Vorteil von Saft ist, daß er Menschen mit Schluckbeschwerden nützlich ist. Weil Vitamine lichtempfindlich sind, sollte darauf geachtet werden, Saft in dunklen Flaschen zu kaufen. Bei einem Pulver ist die Gefahr der Oxidation der Nährstoffe größer, die dann unwirksam werden. Ein Pulver ist auch nicht so genau dosierbar wie Tabletten oder Kapseln.

Auf einen Blick

Unser Körper benötigt täglich ausreichend Mikronährstoffe – führen wir ihm diese regelmäßig zu, trägt das dazu bei, daß wir lebenslang fit bleiben.

Multivitamin- und Mineralstoff-Präparate können die gesunde Ernährung lediglich ergänzen. Die Unterschiede zwischen guten und weniger guten Präparaten liegen darin, welche Mikronährstoffe enthalten sind, ob sie verwertbarer Form vorliegen und darin, wie sie kombiniert und dosiert sind. Sind zusätzlich Synergisten enthalten, die die Aufnahme der Mikronährstoffe noch erleichtern sowie Phytotherapeutika? Die Hilfsstoffliste fällt bei hochwertigen Präparaten in der Regel kürzer aus. Ein Qualitätskriterium ist auch, ob ein Produkt zu unseren Werten paßt. Ist es zum Beispiel vegan? Können wir nachvollziehen, woher die Rohstoffe kommen und ob die Wirkung des Präparates geprüft wurde? Führt der Hersteller Qualitätskontrollen durch?

Die Auswahl auf dem Markt ist unüberschaubar groß: Eine Aufgabe von Ärzten, Therapeuten und Ernährungsexperten ist es, zu informieren und bei der Auswahl eines sinnvollen Multivitamin- und Mineralstoff-Präparates zu unterstützen.



Vitamin ist nicht Vitamin. Der Körper muß es gut aufnehmen und dann auch verstoffwechseln / verwenden können. Wer am falschen Platz spart, spült möglicherweise das meiste die Toilette hinunter.