
Subject: Info NEM "Multivitaminpräparate"

Posted by [tvtotalfan](#) on Sun, 20 Nov 2005 19:48:17 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

...oft diskutiert ob sich die Vitamine nicht gegenseitig aufheben, doch das tun sie laut der Meinung der meisten nicht.

Es gibt natürliche u. synthetische, jedoch ist kein wesentlicher Unterschied in der Wirkungsweise bekannt solange sie dieselbe Verbindung haben ! Sind die synthetischen in ihren Verbindungen so aufgebaut wie die natürlichen so wirken diese auch genauso gut.

Sinnvoll ist eine Ernährungsergänzung dann wenn man sich bspw. einseitig ernährt, raucht oder viel Alkohol trinkt oder für FRauen welche die Pille nehmen. Außerdem aufgrund hoher Alltagsbelastung (Streß), dann hauptsächlich aber Vitamin C.

Leidet man an einer Vitamin-Unterversorgung und nimmt dafür ein Vitaminpräparat ein, so sollte sich nach 1 Woche schon eine Besserung zeigen (wenn die Erscheinung auf Vitaminmangel zurückzuführen ist/war).

Man kann Vitaminpräparate problemlos über einen längeren Zeitraum einnehmen, nur bei den fettlöslichen Vitaminen (A,D,E,K) sollte man aufpassen da sie sich (bei Hochdosierung) in der Leber ansammeln können.

Wasserlösliche Vitamine (z.B. C + alle B) können über einen relativ langen Zeitraum hochdosiert eingenommen werden, jedoch sollte man die 5x höhere Tagesdosis nicht einnehmen und solche Hochdosierungen nur über ein paar Wochen einnehmen.

Die ständige Einnahme hochdosierter NEMs kann zu unerwünschten Begleiterscheinungen führen (z.B. Nierensteinen). Vorbeugend sollte man viel Wasser trinken...

Falls man einfach nur sichergehen will, daß Personen eine ausreichende Vitaminzufuhr erhalten, deren Eßgewohnheiten unausgewogen sind (z.B. Kinder oder Diäthaltende), genügt ein Multivitaminpräparat mit je einmal der pro Tag empfohlenen Menge. Es gibt jedoch bestimmte Situationen, die eine höhere Vitaminzufuhr erfordern, wie Schwangerschaft und Stillen oder Alkoholismus. Einzelne Multivitaminpräparate sind so konzipiert, daß sie auch diese Sonderbedürfnisse decken. Vor allem sind höher dosierte Präparate zur Medikation bestimmt und für Fälle, in denen ein ausgeprägter Mangel vorliegt, dem schnell abgeholfen werden soll.

Der Körper gewöhnt sich nicht an die Vitamine, d.h. wer über längeren Zeitraum Vitaminpräparate einnimmt und sie dann plötzlich absetzt leidet nicht sofort an Skorbut (z.b. bei Vit.C-Mangel) sondern der Körper benötigt noch immer gleich viel des entsprechenden Vitamins.

Die Tageszeit der Einnahme spielt keine Rolle ! Zwecks Routine ist es aber dennoch sinnvoll sich auf eine spez. Tageszeit der Einnahme zu konzentrieren.
Man sollte es jedoch vor bzw. während einer Mahlzeit einnehmen damit es besser und schneller zum Magen gelangt. AUßerdem immer mit Wasser einnehmen (wg. Wasserlöslichkeit !).

Vitaminpräparate gehören an einen kühlen, abgedunkelten u. trockenen Ort (Kühlschrank wird nicht empfohlen wg. Feuchte, Gefrierschrank sowieso nicht...)

Auf was sollte man beim Kauf achten?

- Dass das Produkt möglichst viele Vitamine enthält (Vitamin K und D sind in solchen Präparaten nicht erforderlich)
- die Menge jedes Vitamins annähernd der empfohlenen täglichen Dosis entspricht
- es keine Substanzen enthält, die als Nährstoffe nicht anerkannt sind
- das Etikett ein Verfalldatum aufweist.
- Ignorieren Sie Argumente im Sinne von "natürlich/synthetisch", denn sie sind gegenstandslos.

empfehlenswerter Link:

http://www.hr-online.de/website/rubriken/ratgeber/index.jsp?rubrik=3566&key=standard_document_1072888]

(beim Draufklicken kommt die Seite bei vielen nicht, dann einfach das Geschriebene von alopezieblabla entfernen, also bis http:// und nochmal entern)

noch etwas:

Bei vielen die Vitamin B Komplexe einnehmen ist der Urin oft gelb. Diese Farbe kommt hauptsächlich vom Vitamin B2, kann aber auch ein Anzeichen sein dass man ganz einfach zu wenig trinkt und die Arbeit der Nieren deswegen "belastet". Ein Erwachsener sollte mind. 1,5 Liter Flüssigkeit pro Tag trinken (es sollte nicht nur Kaffee, Tee u. Alkohol sein...diese Flüssigkeitszufuhren gelten nur zu 1/3 der tatsächlichen Flüssigkeitsaufnahme - aber dazu gibt es auch andere Ansichten).

Auf dem Bild seht ihr welche Früchte besonders viel Vitamin C enthalten

File Attachments

1) [Vitamine_und_ihre_Funktionen.gif](#), downloaded 543 times

| Vitamine und ihre Funktionen | | |
|------------------------------|------------------------------|--|
| Vitamin | klassische Funktion | zusätzlicher Nutzen |
| fettlöslich | A | Epithelschutz Immunität, Genexpression |
| | D ₃ | Ca- und P-Stoffwechsel Immunität |
| | E | Biologisches Antioxidans Gesundheit, Immunität, Qualität von Fleisch, Milch, Eiern |
| | K ₃ | Blutgerinnung |
| wasserlöslich | B ₁ | Kohlenhydratstoffwechsel |
| | B ₂ | Energiestoffwechsel |
| | B ₆ | Eiweißstoffwechsel Immunität |
| | B ₁₂ | Blutbildung und Eiweißstoffwechsel |
| | Nicotinsäure/ Nicotinamid | Energiestoffwechsel Stoffwechselstörungen |
| | Pantothensäure | Fettstoffwechsel |
| | Biotin | Kohlenhydrat- und Fettstoffwechsel Haut-, Haar- und Hornqualität |
| | Folsäure | Eiweiß und Nucleinsäurestoffwechsel Fruchtbarkeit |
| | C | Antioxidans Gesundheit, Immunität |
| | Cholin | Nervensystem |