

■ Nahrungsergänzungsmittel - eine Produktübersicht von A-Z

Vitaminpräparate

Vitamine sind lebensnotwendig, denn ohne sie wären viele Körperfunktionen überhaupt nicht möglich. Hinter den Vitaminen verbirgt sich eine große Gruppe von organischen Substanzen, die der menschliche Organismus zwar meist nicht selber produzieren kann, die der Körper aber für den reibungslosen Ablauf seiner Stoffwechselforgänge dringend benötigt. So sind manche Vitamine für den Fettstoffwechsel unerlässlich, andere wiederum sind an der Bildung von Körpergewebe, Blut oder Knochen beteiligt.

Nach ihren jeweiligen Eigenschaften werden sie in fettlösliche (Vitamin A, D, E und K) und wasserlösliche Vitamine (Vitamine der B-Gruppe und Vitamin C) unterteilt. Außerdem existiert für jedes Vitamin noch ein spezifischer, wissenschaftlicher Name. Bei einigen Vitaminen gibt es Vorstufen (Provitamine), die der Körper in die aktive Vitaminform umwandeln kann.

Gefahr durch Überdosierung

So unerlässlich Vitamine auch für den menschlichen Körper sind, so gefährlich kann die Einnahme von hochdosierten Monopräparaten sein, die als Nahrungsergänzungsmittel in Pillen- oder Brausetablettenform angeboten werden. Eine überhöhte Menge solcher Einstoffpräparate kann in manchen Fällen dem Organismus eher schaden als nutzen. So kann beispielsweise eine Überdosis an Vitamin D zu Vergiftungserscheinungen führen oder die Verkalkung von Herz, Niere oder Lunge fördern. Ein Zuviel an Vitamin A kann Hautveränderungen, Haarausfall oder Kopfschmerzen verursachen und bei Schwangeren schlimmstenfalls für Fehlgeburten oder missgebildete Kinder verantwortlich sein.

Um unseren Körper ausreichend mit den lebenswichtigen Vitaminen zu versorgen, genügt in der Regel eine ausgewogene Ernährung - [auch wenn gerne anderes behauptet wird](#)¹. Wer weiß, in welchen Nahrungsmitteln besonders viele Vitamine stecken, kann sein Essverhalten ganz leicht danach ausrichten. Der einfachste Ratschlag lautet: möglichst vielfältig und bunt essen, fünf Mal eine Handvoll Obst und Gemüse pro Tag nicht vergessen, Milch- und Vollkornprodukte berücksichtigen. Dann klappt's auch mit den Vitaminen. Ein Zuviel durch Lebensmittel ist bei einer gemischten Kost nicht möglich. Einzige Ausnahme: Schwangere sollen wegen einer möglicherweise zu großen Vitamin-A-Menge keine Innereien essen. Ernährung alleine macht es aber nicht: tägliche Bewegung an frischer Luft tut generell gut und fördert die körpereigene Produktion von [Vitamin D](#)².

[Hier](#)³ können Sie sich über die jeweiligen Aufgaben, den Tagesbedarf und das Vorkommen der unterschiedlichen Vitamine informieren.

Zu diesem Artikel gibt es folgende Downloads:
Empfehlungen für die Vitamin-Versorgung

Weiter geht es auf der nächsten Seite...

Weiter:

- Omega-3-Produkte
- Mineralstoffpräparate
- Lycopin
- Knoblauch-Präparate
- Algen
- Ayurveda
- Apfelessig
- Noni-Produkte
- Aloe vera
- Vitamin D
- Himalaya-Salz
- Sekundäre Pflanzenstoffe
- Folsäure
- Isoflavone
- Mangostane
- Açai
- Goji
- Nopal

¹ <http://www.verbraucherzentrale-bayern.de/doc35813931A>

² <http://www.verbraucherzentrale-bayern.de/doc334672A>

³ <http://www.verbraucherzentrale-bayern.de/mediabig/51201A.pdf>

Stand: 11.08.2010