

ZUR PERSON

Univ. Doz. Dr. Markus Sagmeister

Facharztpraxis für Innere Medizin
Ausbildung: Facharztausbildung in Innerer Medizin am Kantonsspital St. Gallen, am Universitätsspital Zürich und am New England Medical Center in Boston.



Vitamine und Vitaminzusätze

■ Univ. Doz. Dr. Markus Sagmeister über Sinn und Nutzen von Vitamin-Präparaten.



Bunte Vitaminpräparate sind buchstäblich „in aller Munde“ – wichtig ist dabei, die empfohlenen Dosen einzuhalten. (Fotos: bb)

Schwarzach (VN) Vitamine sind organische Substanzen, die der Organismus nicht selbst bilden kann und deshalb in sehr geringen Dosen zugeführt werden müssen. Jedes Vitamin ist zur Aufrechterhaltung für die Gesundheit und Leistungsfähigkeit notwendig. Bei einer Unterversorgung kommt es zu typischen Mangelerscheinungen. Solche sind bei einer ausgewogenen Ernährung selten, können aber dennoch in speziellen Situationen (Vegetarier, Alkoholismus, Patienten mit Erkrankungen des Verdauungstraktes) vorkommen.

Der Wunsch nach Gesundheit und Fitness hat dazu geführt, dass die Einnahme von Vitamintabletten boomt. Rund ein Drittel der Erwachsenen nimmt Vitaminzusätze ein. In den letzten Jahren wurde die Wirkung einer erhöhten Vitaminzufuhr untersucht. Für die meisten Zusätze konnte kein gesundheitlicher Nutzen nachgewiesen werden. Es hat sich jedoch herausgestellt, dass sie der Gesundheit auch schaden können!

In der Schwangerschaft

Bei einer ausgeglichenen Ernährung ist für die meisten Vitamine eine ausreichende Zufuhr gewährleistet. Dennoch gibt es in der Schwangerschaft und bei älteren Menschen eine Tendenz zur Minderversorgung. Dies betrifft insbesondere die Folsäure, das Vitamin B12 und das Vitamin D.

Eine verbreitete Mangel-situation in der Schwangerschaft besteht bei der Folsäurezufuhr. Es ist erwiesen, dass durch die Zufuhr von Folsäure

in der Frühschwangerschaft das Risiko von Neuralrohrdefekten („offener Rücken“) bei Neugeborenen deutlich gesenkt werden kann.

Frauen wird daher empfohlen, bei einer geplanten oder möglichen Schwangerschaft Folsäurepräparate einzunehmen. In den USA werden Getreideprodukte sogar mit Fol-

säure angereichert. Seither gibt es weniger Fehlbildungen bei Säuglingen.

Bei älteren Menschen

Bei älteren Menschen besteht häufig ein Mangel an Folsäure, Vitamin B12 und Vitamin D. Das Fehlen von Folsäure und Vitamin B12 hat bedeutenden Einfluss auf

die Gehirnleistung (Demenz) und stellt einen wichtigen Risikofaktor (Homocystein) für die Gefäßverkalkung (Atherosklerose) dar. Ein Vitamin D-Mangel kann Osteoporose verursachen. Für eine ausreichende Versorgung mit Vitamin D (die Bildung erfolge in der Haut) ist auch der – gemäßigte – Aufenthalt in der Sonne wichtig.

Schäden durch Vitamine

In der Hoffnung, Erkrankungen durch eine Vitaminzufuhr vorbeugen zu können, wurden in den letzten Jahren zahlreiche Studien durchgeführt. Leider konnte ein Nutzen kaum bewiesen werden. Im Gegenteil – bei Zufuhr von Vitamin E bestand ein erhöhtes Risiko für eine Herzschwäche, bei der Verabreichung von Beta-Karotin (Vorstufe des Vitamins A) fand sich ein erhöhtes Risiko für Lungenkrebs. Und bei der Verabreichung von Vitamin A zeigte sich eine vermehrte Knochenbrüchigkeit (Osteoporose). Die Einnahme von Vitaminprodukten sollte daher kritisch und auch nur im Rahmen der empfohlenen Tagesdosis vorgenommen werden.



Tauchen ist ein tolles Hobby im Urlaub – wenn man die Gefahren kennt. (AP)

Nach letztem Tauchgang nicht sofort ins Flugzeug

Bregenz (VN) Zwischen dem letzten Tauchgang im Urlaub und dem Rückflug sollten mindestens 24 Stunden liegen. Wer kurz nach dem Tauchen das Flugzeug besteigt, läuft Gefahr, einen so genannten Dekompressionsunfall zu erleiden, wie Mediziner warnen. Der schnelle Druckabfall im Flieger wirke sich genau so aus wie ein zu schneller Aufstieg im Wasser. In den Maschinen herrsche ein Druck wie in rund 25.000 Metern Höhe. Bei einem Dekompressionsunfall sammelt sich nach Angaben der Experten so viel Stickstoff im Blut und Gewebe, dass er nicht mehr vollständig abgeatmet werden kann und deshalb unter Bläschenbildung ausperlt.

„Wie eine Flasche Sprudelwasser“

Dies sei vergleichbar mit einer Flasche Sprudelwasser, bei der die Kohlensäure als Bläschen entweiche, wenn man durch Öffnen der Flasche den Außendruck plötzlich senke. Diese Bläschen schädigten das Gewebe entweder direkt oder führten über eine Verlegung der Blutversorgung zu einem Sauerstoffmangel im Gewebe. Zu den Symptomen eines Dekompressionsunfalls gehören Juckreiz, Kribbeln in den Gliedmaßen, Unwohlsein und Erschöpfung. Besonders bei Befall des Gehirns könne es auch zu Lähmungen, Krämpfen und Bewusstlosigkeit kommen. Im Extremfall besteht akute Lebensgefahr – die Patienten müssen umgehend in einer Dekompressionskammer behandelt werden.



Vollreife Ananas sind zu bevorzugen, denn die exotischen Früchte reifen zu Hause kaum nach. Reife Ananas erkennt man daran, dass ihre Farbe von grün zu gelborange übergeht. Wer sichergehen will, dass die Früchte an der Pflanze ausgereift sind, sollte zu denen greifen, die als so genannte „Flug-ananas“ auf dem Luftweg eingeführt wurden. Allerdings seien sie um ein Mehrfaches teurer als die grün geernteten und mit dem Schiff transportierten Exemplare. Die Ananas erhält viel Kalzium, Kalium, Magnesium und Enzyme. (Foto: AP)

Im Unterricht mehr trinken

■ Ernährungswissenschaftler will so Leistungseinbußen der Schüler verhindern.

Schwarzach (VN) Schüler sollten nach Auffassung von Ernährungswissenschaftler Günter Wagner auch während des Unterrichts trinken dürfen. Vor allem an heißen Tagen und nach dem Turnen müssten die Kinder zum Trinken angehalten werden. Selbst eine vorübergehende Unterversorgung mit Flüssigkeit führe zu deutlichen Leistungseinbußen.

Untersuchungen hätten gezeigt, dass bis zu einem Drittel aller Schüler ohne Frühstück in die Schule kämen – viele auch ohne etwas zu trinken. Dazu Wagner: „Die haben locker 13 Stunden lang nichts getrunken.“ Bei einem 40 Kilogramm schweren Schüler bedeute ein Flüssigkeitsverlust von 0,9 Litern ein Defizit von mehr als zwei Prozent des Körpergewichts.

Vergleich mit Ullrich

„Jan Ullrich würde in dieser Verfassung den Berg nicht mehr hoch kommen“, so Wagners Vergleich mit dem Radrennen. Die mentale Leistungsfähigkeit nehme bei Wassermangel noch

eher ab als die körperliche Ausdauer. Es genüge daher nicht, Flüssigkeitsdefizite nachmittags oder abends auszugleichen, mahnte Wagner. „Schüler, die zu wenig oder nicht rechtzeitig trinken, erwerben nachweislich weniger Wissen.“

Mineral, Fruchtsäfte

Als besonders geeignete Getränke nennt der Experte mineralstoffreiche Mineralwasser und gespritzte Fruchtsäfte, die im Klassenzimmer zur Verfügung stehen sollten. An einem Schultvormittag sollte ein Kind etwa einen Liter trinken. Von einem Verbot stark gesüßter Getränke halte er nichts, sie sollten aber nicht offensiv angeboten werden.

In der Praxis ergebe sich das Problem, dass die Schultaschen der Kinder bereits sehr schwer seien, so dass kein Platz für Flaschen sei. Eine insbesondere für jüngere Kinder gute Lösung seien in den Unterricht integrierte Trinkpausen, während ältere Schüler ruhig ihre Flasche auf dem Tisch stehen haben könnten. Modellversuche hätten gezeigt, dass die Schüler mental aufnahmefähiger seien und auch die zwangsläufig häufigeren Toilettenpausen den Unterricht nicht störten.

Vitamine und Vitaminzusätze

Die österreichische Gesellschaft für Ernährung empfiehlt folgende Tagesdosen an Vitaminen (25 – 51 Jahre). Bei einer Minderversorgung können die angeführten Mangelerscheinungen auftreten.

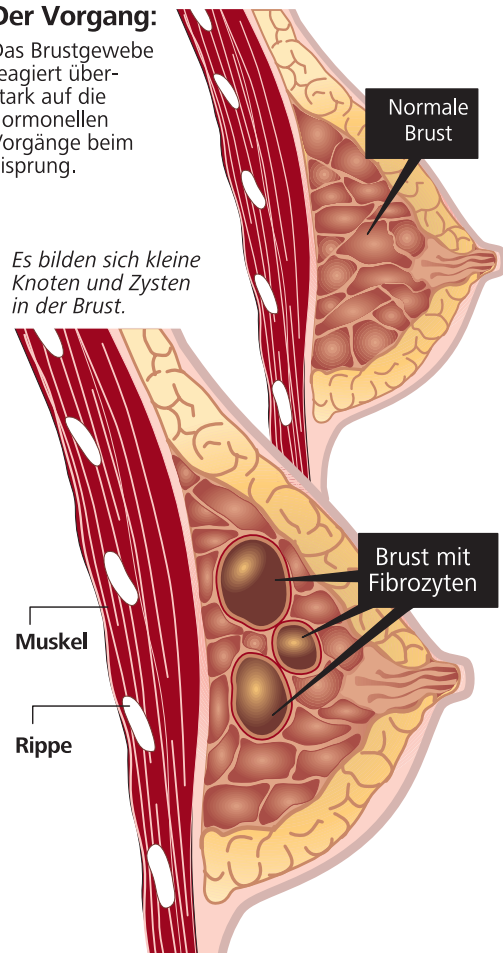
Vitamin	Empfohlene Tagesdosis	Mangelerscheinungen
Fettlösliche Vitamine		
Vitamin A	0,8 - 1 mg	Nachtblindheit, Verhornung der Augenbindehaut
Vitamin D	5 µg	Knochenfehlbildungen, Osteoporose
Vitamin E	12 - 14 mg	Leistungsminderung, Fruchtbarkeitsstörung
Vitamin K	65 - 80 µg	Störung der Blutgerinnung
Wasserlösliche Vitamine		
Vitamin B1 (Thiamin)	1 - 1,2 mg	Nervenschäden, Herzerkrankungen
Vitamin B2 (Riboflavin)	1,2 - 1,4 mg	Wachstumsstörung, Hautschäden
Vitamin B3 (Niacin)	13 - 16 mg	Hauterkrankungen, Nervenschäden
Vitamin B5 (Panthotensäure)	6 mg	Nervenschäden, Hautschäden
Vitamin B6 (Pyridoxin)	1,2 - 1,5 mg	Nervenschäden, Zungenentzündung
Vitamin H (Biotin)	30 - 60 µg	Hautschäden, Wachstumsstörungen
Folsäure	400 µg	Bluterkrankungen, Nervenschäden
Vitamin B12	3 µg	Bluterkrankungen, Nervenschäden
Vitamin C	100 mg	Bindegewebeerkrankungen, Infektanfälligkeit

Fibrozyten in der Brust

Diese gutartigen Gewebsveränderungen in der Brust sind bei mehr als der Hälfte aller Frauen zu finden.

Der Vorgang:

Das Brustgewebe reagiert überstark auf die hormonellen Vorgänge beim Eisprung.



Es bilden sich kleine Knoten und Zysten in der Brust.

Symptome:

- Knoten oder Verdickung in einer Brust oder beidern
- Brennender Schmerz, Brustspannen
- Sekretabsonderung der Brustwarze
- Die Knoten vergrößern sich vor der Menstruation und werden danach kleiner.

Behandlung:

- Mammografie und andere Untersuchungen, um Krebs auszuschließen
- Entzündungshemmende Medikamente
- Verzicht auf Koffein
- Absaugung der Flüssigkeit in den Zysten
- Tragen eines stützenden BHs

Auswirkungen auf Brustkrebs:

Er kann schwerer zu entdecken sein; das Risiko ist möglicherweise etwas größer.

5 Jahre Garantie auf Zahnersatz!
Ja, aber so nun auch nicht mein Freund.

Ihr Profi-Team für das schönste Lachen:
Dentallabor Andreas Schoch
 D-88364 Wolfegg im Allgäu
 ++49 (0)7527 961988
 Wir beraten Sie gerne!