**Vitalstoffe und Nahrungsergänzung**

Heute verwenden viele Menschen Nahrungsergänzungsmittel, um ihren Körper mit Vitaminen, Mineralien oder Spurenelementen zu versorgen. Diese Stoffe gibt es beispielsweise als Brausetabletten oder Kapseln zum Einnehmen. Der tägliche Verzehr von Obst, Gemüse und bestimmten Getreideprodukte reicht in der Regel aus, um den Tagesbedarf an Vitalstoffen zu decken. Es gibt aber auch Fälle, in denen es sinnvoll ist, auf Nahrungsergänzungsmittel zurück zu greifen.

**Tipps zu Vitalstoffen und Nahrungsergänzungsmitteln**

Nahrungsergänzungsstoffe finden Sie heutzutage nicht nur in Tablettenform sondern bereits in alltäglichen Lebensmitteln wie Milchprodukten, Säften und Cornflakes. Margarine ist reich an Omega-3-Fettsäuren und hat eine cholesterinsenke Wirkung; im Kühlregal finden Sie Joghurt mit probiotischen Bakterien und Obstsäfte, die mit Vitamin C angereichert sind. Den nötigen Tagesbedarf an Mineralien wie Magnesium und Calcium können Sie zum Beispiel mit einer in Wasser aufgelösten Magnesium-Brausetablette decken.

In bestimmten Fällen sollten Sie auf Nahrungszusätze zurückzugreifen. Schwangere, Leistungssportler oder Personen mit einer Lebensmittelallergie sind mitunter darauf angewiesen, ihren Körper auf diese Art mit Mineralien und Vitaminen zu versorgen. Vor oder während einer Schwangerschaft wird einigen Frauen empfohlen, Folsäure oder Magnesium in Form von Nahrungsergänzungsmitteln zu sich zu nehmen. Starke Raucher benötigen zum Beispiel 40 Prozent mehr Vitamin C als Nichtraucher. Stillende Mütter oder Frauen in den Wechseljahren haben ebenfalls einen erhöhten Tagesbedarf an Vitamin C. Dieser Bedarf ist dann nur über die Nahrungsaufnahme kaum zu decken.

Die gesonderte Gabe von beispielsweise Vitamin E kann sinnvoll sein, um Herz-Kreislauf-Erkrankungen vorzubeugen oder die Behandlung rheumatischer Erkrankungen zu unterstützen. Vitamin D ist wichtig für Zähne und Knochen und so kann eine zusätzliche Gabe einen positiven Einfluss auf die Gesundheit von Zähnen und Knochen haben.

Wenn das Risiko einer Mangelernährung besteht, besprechen Sie mit Ihrem Arzt, wie Sie den nötigen Tagesbedarf an Vitaminen und Nährstoffen am besten decken können. Nahrungsergänzungsmittel können oft eine sinnvolle Ergänzung sein, um den Körper bei Krankheit oder anderen Umständen über einen bestimmten Zeitraum mit den nötigen Stoffen zu versorgen.