



Vitamine

Der Winter hat uns längst eingeholt und eins ist klar: Vitamine müssen her, je mehr umso besser. Dabei sind wir, was Vitamine angeht, relativ gut versorgt. Zumindest sind wir kein „Vitamin-Mangelland“, denn wer sich ausgewogen ernährt, bekommt alle Vitamine, die er braucht.

Wozu benötigen wir Vitamine?

Vitamine sind keine chemisch einheitliche Stoffgruppe, wie zum Beispiel die Eiweiße oder die Zucker. Sie sind organische Verbindungen und sie regulieren verschiedenste biochemische Vorgänge im Organismus von Menschen und Tieren.

Vitamine liefern genau wie Mineralstoffe oder Spurenelemente keine Energie, sondern wir benötigen sie zur Erhaltung unserer Vitalfunktionen: Für Nervenzellen und Immunsystem, für Stoffwechsel und Zähne, Haare und Knochen.

Bis auf das Vitamin D können wir Vitamine nicht selbst bilden, sondern müssen sie zuführen. Tun wir das nicht, kommt es zu verschiedensten Mangelerscheinungen und Krankheiten, wovon die Bekannteste wohl „Skorbut“ sein dürfte. Diese schwere Erkrankung wird durch einen akuten Vitamin C-Mangel verursacht, unter dem vor allem die Seefahrer früherer Jahrhunderte an Bord litten.

So führen Sie genügend Vitamine zu

Um mit allen Vitaminen ausreichend versorgt zu werden, reicht es heute aus, sich abwechslungsreich mit frischen Lebensmitteln zu ernähren und sich, wenn möglich tagsüber an der frischen Luft zu bewegen. Denn Vitamin D, das so wichtig ist für die Einlagerung von Calcium in unseren Knochen, können wir unter Sonnenlichteinstrahlung auch selber bilden. Ein Grund mehr Kinder zum Spielen tagsüber nach draußen zu schicken statt sie am PC sitzen zu lassen.



Kann man Vitamine speichern?

Man teilt Vitamine in 2 Klassen ein:

- 1.) die fettlöslichen Vitamine und
- 2.) die wasserlöslichen Vitamine

Die fettlöslichen Vitamine können wir in der Leber und im Fettgewebe speichern. Zu diesen „depotfähigen“ Vitaminen gehören die Vitamine A, D, E und K. Eine Eselsbrücke dazu ist: „E De K A“. Um sie aus der Nahrung zu lösen, benötigen wir etwas Fett. Dazu reichen aber schon geringe Mengen.

Da schneller gespeichert werden kann, als wir Vitamine verbrauchen – vor allem wenn wir unsere Obst- und Gemüseportionen durch künstliche Vitaminpräparate noch ergänzen - können die fettlöslichen Vitamine bei einem übermäßigen Verzehr auch toxisch wirken. Sie könnten das daran merken, dass Ihnen bei einem täglichen Glas frischem Möhrensaft über Wochen irgendwann der Appetit vergeht – und Ihnen irgendwann davon sogar schlecht werden könnte. Und selbst Menschen, die ganz wild auf „Berliner Leber“ sind, können davon nicht zu oft essen. Für hoch dosierte Vitaminkonzentrate gilt das übrigens auch.

Die wasserlöslichen Vitamine dagegen sind nicht depotfähig, wir scheiden sie über die Nieren einfach aus. Deshalb müssen wir sie auch regelmäßig zu uns nehmen.

Das gilt für das beliebte Vitamin C und die große Gruppe der B-Vitamine.

Auch Vegetarier können Vitaminmangel bekommen

Obwohl Vegetarier über einen vermehrten Verzehr von Gemüse und Obst die pflanzlichen Vitamine in ausreichender Menge zu sich nehmen, können ihnen dennoch die wichtigen B-Vitamine irgendwann fehlen. B-Vitamine kommen vor allem in tierischen Lebensmitteln vor, deshalb ist es für Vegetarier wichtig, zumindest Eier und Milchprodukte zu verzehren und im Idealfall mehrmals in der Woche Fisch zu essen. Bei Veganern, die weder Milchprodukte, Eier oder Fisch zu sich nehmen, kann schon nach wenigen Monaten eine Unterversorgung von Calcium, Jod und dem Vitamin B2 nachgewiesen werden. Ein Mangel an B12 tritt zwar erst nach einigen Jahren auf, ist aber insofern dramatisch als B12 u.a. für die Funktion von Nervenzellen notwendig ist.



Vitamine – die „Radikalfänger“

Vitamin C gilt als das Wundermittel gegen „freie Radikale“. Freie Radikale sind Moleküle, bei denen mindestens ein Elektron ungebunden und somit ausgesprochen reaktionsfreudig ist. Sie produzieren oxidativen Stress und bewirken so eine vorschnelle Alterung der Zellen. Die Vitamine C, E und Betakarotin und das Spurenelement Selen helfen, freie Radikale unschädlich zu machen und gelten deswegen als „Radikalfänger“.

Vitamin-Präparate (z.B. Vitamin C) helfen nicht allein, die freien Radikalen zu reduzieren. Zwar wird ein „zu viel“ an Vitamin C ausgeschieden, aber für eine vollständige Verwertbarkeit werden Bioflavanoide benötigt, die wiederum in Obst und Gemüse vorkommen, allerdings nicht in künstlichen Präparaten.

Vitamin B – die Powerbande

In der Familie der Vitamin B-Vitamine finden sich wahre „Turbo-Booster“, die hervorragend gegen depressive Verstimmungen und Antriebsarmut wirken. Wer unter leichter Winterdepression oder geringen klimatisch bedingten Depressionen leidet, kann es mit hoch dosierten Vitamin B-Komplexen probieren (B1, B2, B6 und B12). Es gibt neben Tabletten auch die Möglichkeit, beim Arzt eine Vitamin-B-Spritze zu erhalten, deren Wirkung ca. einen Monat anhält.

Die Mischung macht's

Besser ist es, seinen Bedarf an Vitaminen auf natürliche Art zudecken. Dabei geht es um eine abwechslungsreiche und farbenfrohe Ernährung: Mit frischen Lebensmitteln, tiefgekühltem Gemüse und gefrorenen Beeren lassen sich wunderbare Vitamin-Bomben zaubern. Dazu Fleisch und Fisch von möglichst biologischer Herkunft oder von einem Schlachter des Vertrauens. Die Zubereitung sollte insgesamt bei niedriger Temperatur erfolgen.

Probieren Sie doch mal unsere Winterrezepte aus!



Wichtige Lieferanten von Vitaminen sind:

- Kalbsleber – liefert Vitamin A, Vitamin D, und verschiedene B-Vitamine. Geben Sie Bio-Leber den Vorzug.
- Fenchel ist dagegen ein tüchtiger Lieferant von Vitamin C; er enthält davon doppelt so viel wie eine Orange.
- Eier liefern uns reichlich an Vitamin A, D, K und eine Reihe von Vitaminen der B-Gruppe.
- Auch Seefisch steht auf der Liste der Vitamin-Transporter ganz oben. Vor allem Hering, Makrele und Tunfisch sind reich an Vitamin D und vielen B-Vitaminen.
- Vitamin C findet man in Früchten und Gemüse: Brokkoli, Rosenkohl, Sauerkraut und Fenchel auf der einen Seite, Schwarze Johannisbeere, Stachelbeeren und Sanddorn auf der anderen. Dazu noch Kiwi, Zitrusfrüchte und Petersilie.
- Vitamin E ist in vielen Lieferanten von essenziellen Fetten, allen voran im Weizenkeimöl, enthalten.

Tipps für Einkauf und Lagerung

Vitamine sind richtige Sensibelchen: Sauerstoff, Hitze und Licht sorgen für einen raschen Verfall. Der Einkauf von frischen Lebensmitteln, gerade bei Obst und Gemüse, ist eine wesentliche Voraussetzung für eine gute Vitaminversorgung.

Ideal ist es, wenn Sie sich selbst aus einem kleinen Garten versorgen können. Eine Alternative bieten Wochenmärkte auf denen regionale Anbieter frisches Bio-Obst und -Gemüse verkaufen.

Wer diese Möglichkeiten nicht hat, kann auf Tiefkühlgemüse ausweichen.

Entscheiden Sie sich aber für Naturbelassene und ungewürzte Tiefkühlprodukte.

Nach dem Einkauf sollten Sie Ihre Obst- und Gemüsevorräte am besten in einem luftdichten Behälter (z.B. einer „Klick-Box“) aufbewahren, das schützt vor Sauerstoff und die Lebensmittel bleiben viel länger frisch.



Was Sie bei der Zubereitung beachten sollten

Viele Vitamine sind empfindlich gegen hohe Temperaturen und gegen Sauerstoff.

Gemüse und Obst auch im Winter lieber frisch essen und Gemüse nur kurz dünsten oder Dampfgaren, damit die Vitamine erhalten bleiben.

Selbst zubereitete Obst- und Gemüse-Säfte und geschnittenes Obst nicht lange stehen lassen. Ein Obstsalat zum Beispiel, der einen halben Tag ungekühlt gelagert wurde, ist im Vergleich zu ganz frischem Obstsalat deutlich ärmer an Vitaminen, da der Sauerstoff an den Schnittflächen mit den Vitaminen oxidiert und sie so unwirksam macht.

Noch mehr über Ernährung lernen?

Wenn Sie die Ernährung für sich und Ihre Familie dauerhaft verbessern wollen und vielleicht auch etwas abnehmen möchten, dann ist der LowFett 30-Online-Ernährungskurs für Sie genau das Richtige.

Hier lernen Sie wichtige Grundlagen über Ernährung, führen einen Ernährungsfahrplan und mit dem „Schweinehund-Programm“ gehen Sie gezielt die kleinen Nachlässigkeiten an, die auch noch zu Übergewicht führen können. Der Kurs, der von Ernährungsexperten im Internet betreut wird, enthält 10 Kursstunden mit Online-Videos und leckeren Rezepten.

Da Sie bei einem Online-Kurs zeitlich absolut flexibel sind, ist der Kurs besonders gut auch für Schichtarbeiter und Mütter mit kleinen Kindern geeignet. Mehr erfahren Sie unter www.bertelsmann-bkk.de/lowfett. Die Kursgebühren von 89,00€ erstatten wir bei regelmäßiger Teilnahme zu 100%.