

Aktuelle Analyse: Mangel im Überfluss

17.08.2005, 15:54 | Gesundheit & Medizin

Pressemitteilung von: *Gesellschaft für Ernährungsmedizin und Diätetik e.V.*

Die Versorgung der Bevölkerung mit den Mineralstoffen Fluorid und Jod ist mangelhaft und führt zu Krankheiten, fasst Diplom-Oecotrophologin Ann-Margret Heyenga die Untersuchung der Gesellschaft für Ernährungsmedizin und Diätetik e.V. über die Mineralstoffversorgung in Deutschland heute zusammen.

Erschreckend ist, dass es keine Altersgruppe in Deutschland gibt, die eine durchweg optimale oder wenigstens suboptimale Mineralstoffzufuhr erreicht. Für ein Mineralstoffdefizit sind häufig Erkrankungen und Medikamente sowie einseitige Ernährungsweisen verantwortlich. Erst recht ist bei einzelnen Bevölkerungsgruppen wie bei Senioren, Schwangeren, Stillenden, Heranwachsenden oder Sportlern eine Versorgung mit einzelnen Mineralstoffen nicht immer gewährleistet. Diese Risikogruppen müssen aufgrund eines erhöhten Mineralstoff-Bedarfs besonders auf eine ausreichende Mineralstoff-Zufuhr achten. Obwohl Mineralstoffe für den menschlichen Stoffwechsel unentbehrlich sind und der Mensch auf deren regelmäßige Zufuhr angewiesen ist, zeigen Untersuchungen, die wir jetzt zusammengefasst haben, dass die Mineralstoffversorgung in Deutschland mangelhaft ist. Es zeigt sich, dass die Mineralstoffversorgung in der deutschen Bevölkerung in vielen Altersgruppen bei beiden Geschlechtern nicht optimal ist.

Hervorzuheben ist das Problem der Jod- sowie Fluoridversorgung, da Deutschland zu den Jod- und Fluoridmangelgebieten gehört. Während der tägliche Bedarf des Spurenelements Jod nur knapp zur Hälfte gedeckt ist, sind es bei der Fluoridaufnahme nur 20 Prozent. Bei anderen Mineralstoffen – wie Eisen oder Calcium – ist die Zufuhr nicht optimal. Mineralstoffe kommen als anorganische Substanzen in pflanzlichen und tierischen Lebensmitteln vor. Im Gegensatz zu den organischen Makronährstoffen – den Kohlenhydraten, Lipiden und Proteinen – verstoffwechselt der Organismus Mineralstoffe nicht, sondern deponiert sie je nach physiologischem Zustand in größeren Mengen beziehungsweise setzt sie bei Bedarf aus den Depots frei. Je nach Lebens- und Ernährungsgewohnheiten kann eine gezielte, individuelle Supplementierung ratsam sein, um dem Körper die benötigten Mineralstoffe in ausreichender Menge zur Verfügung zu stellen, so Ann-Margret Heyenga abschließend.

Gesellschaft für Ernährungsmedizin und Diätetik e.V.
Mariahilfsraße 9, 52062 Aachen
www.ernaehrungsmed.de
presse@ernaehrungsmed.de

News-ID: 57283 • Views: 102 (Stand: 17.04.2026)

Link zur Pressemitteilung:

<https://www.openpr.de/news/57283/Aktuelle-Analyse-Mangel-im-Ueberfluss.html>