

Zeitschrift: Fachzeitschrift Heim
Herausgeber: Heimverband Schweiz
Band: 70 (1999)
Heft: 4

Rubrik: Bouquet garni : Seite für die Küche

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. [See Legal notice.](#)

Download PDF: 16.03.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

VITAMINE: IST MEHR AUCH BESSER?*

Von Dr. Silvia Keberle

Vitamine – ohne sie geht in unserem Organismus nichts. Vitaminmangel kann krank machen, aber vermag uns eine vermehrte Vitaminzufuhr auch vor Krankheiten zu schützen? Welche Vitamine braucht der Mensch und in welcher Menge? Professor P. Walter vom Biochemischen Institut der Universität Basel, Direktor des Schweizerischen Vitamin-Institutes und wissenschaftlicher Beirat von «Vitamin Info», der Informationsstelle für Vitamine, Ernährung und Gesundheit, beantwortet Fragen zu diesem Thema.

Herr Professor Walter, was sind Vitamine und was bewirken sie im Körper?

Wir kennen heute 13 Vitamine, die mit der Nahrung aufgenommen werden müssen, weil der Körper sie selbst entweder überhaupt nicht oder nur in viel zu kleinen Mengen herstellen kann. Die Vitamine wurden auf Grund der klassischen Mangelerscheinungen entdeckt. So liegt zum Beispiel dem Skorbut ein Mangel an Vitamin C zugrunde. Man weiss heute, dass alle Vitamine in unserem Körper vielfältige Funktionen wahrnehmen. Schon bei einem relativ geringen Vitaminmangel kann es deshalb zu verschiedenen Krankheiten kommen.

Obst und Gemüse enthalten bekannterweise viele Vitamine. Welche anderen Nahrungsmittel enthalten auch noch Vitamine?

Es ist richtig, dass Obst und Gemüse sehr vitaminreich sind. Bei einigen Vitaminen sind hier die Konzentrationen allerdings eher gering. Das gilt zum Beispiel für die fettlöslichen Vitamine A, E und D, aber auch für einige Vitamine der B-Gruppe. Diese finden sich vor allem in der Milch und in Getreideprodukten. Aber auch pflanzliche Fette und nach Möglichkeit Fleisch und Fisch sollen in eine gesunde Ernährung einbezogen werden. Es gilt deshalb nach wie vor das Prinzip der ausgewogenen Ernährung für eine adäquate Vitaminversorgung.

Welches sind bei uns die häufigsten Formen von Vitaminmangel und wie äussern sie sich?

In den entwickelten Ländern treten die klassischen Vitaminmangelkrankheiten kaum mehr auf. Man weiss aber, dass zum Beispiel bereits bei einem geringen Vitamin-C-Mangel eine verminderte Resistenz gegen Erkältungen zu

beobachtet ist. Bei einer reduzierten Einnahme der Vitamine B₁, B₆, und B₁₂ kommt es vermehrt zu Ermüdungserscheinungen, Appetitlosigkeit und depressionsähnlichen Zuständen.

Wer ist bei uns gefährdet, einen Vitaminmangel zu entwickeln, und wer hat einen erhöhten Vitaminbedarf?

Gefährdet sind in erster Linie diejenigen Personen, die sich aus irgendeinem Grund nicht ausgewogen ernähren können oder wollen, beispielsweise während einer Abmagerungskur oder bei einer strengen vegetarischen Diät. Aber auch bei älteren Menschen oder bei Teenagern, die sich sehr einseitig ernähren, kann ein Vitaminmangel auftreten.

In diesem Zusammenhang wäre es sehr wünschenswert, wenn bei der ärztlichen Betreuung der Bevölkerung vermehrt auch das Ernährungsverhalten mitberücksichtigt würde. Es zeigt sich nämlich immer wieder, dass eine schlechte Ernährung für die Entstehung und den Verlauf einer Krankheit mitverantwortlich sein kann.

Gibt es Erkrankungen, die nachweislich durch die Einnahme bestimmter Vitamine verhindert werden können oder die bei erhöhter Vitaminzufuhr zumindest seltener respektive weniger ausgeprägt auftreten?

Das ist heute eine viel diskutierte Frage: Kann man mit einer erhöhten Vitamineinnahme – also mit mehr als in den offiziellen Empfehlungen angegeben wird gewisse Krankheiten verhindern oder mildern? Die Antwort ist: Ja. Man hat zum Beispiel klar zeigen können, dass die Häufigkeit einer *Spina bifida* (offenes Rückenmark bei Neugeborenen) vermindert werden kann, wenn die Mutter in der Frühschwangerschaft zusätzlich Folsäure einnimmt. Da die Schwangere das Doppelte bis Dreifache der sonst empfohlenen Menge an Folsäure einnehmen muss, stellt sich die

prinzipielle Frage, ob es sich hier um eine individuelle medizinische Vorsorge oder um eine für das ganze Volk gültige Präventionsmassnahme handelt. Denn wenn die Folsäure wirken soll, muss die werdende Mutter schon in den ersten 30 Tagen der Schwangerschaft deutlich mehr Folsäure einnehmen – zu einem Zeitpunkt also, da viele Frauen noch gar nicht wissen, dass sie schwanger sind. Später nützt diese vorbeugende Folsäurezufuhr nichts mehr. Eine effektive Vorsorge müsste somit darin bestehen, dass alle Frauen im gebärfähigen Alter mehr Folsäure als bisher empfohlen zu sich nehmen. Besonders in den angelsächsischen Ländern werden deshalb bereits heute gewisse Lebensmittel mit Folsäure angereichert. Auch in der Schweiz werden solche Massnahmen erwogen.

Ein anderes Beispiel ist die Bekämpfung der gesundheitsschädigenden freien Radikale, die im Körper entstehen: Es ist unbestritten, dass diese hochreaktiven Moleküle langfristig zur Schädigung von Gewebe und Zellen führen können. Die Vitamine E und C und das Betacarotin (Vorstufe des Vitamin A) wirken «antioxidativ», das heisst, sie neutralisieren diese freien Radikale und schützen dadurch den Körper. Viele epidemiologische Studien haben den Zusammenhang zwischen dem gehäuften Auftreten von Krebs, Herz-Kreislauf-Krankheiten und degenerativen Erkrankungen und einer verminderten Aufnahme dieser antioxidativen Vitamine deutlich gezeigt. Dies wird auch durch die Beobachtung bestätigt, dass Personen, die sich reich an Vitamin E, C und Betacarotin ernähren, seltener an Krebs oder Herz-Kreislauf-Krankheiten leiden. Die Spezialisten empfehlen deshalb, antioxidative Vitamine in etwas höheren Dosen einzunehmen.

Die von verschiedenen Quellen empfohlenen Tagesmengen an Vitaminen sind sehr unterschiedlich. Allein beim Vitamin C schwankt die vorgeschlagene Dosis zwischen 60 und 250 mg. Der vor kurzem in hohem Alter verstorbene Nobelpreisträger Linus Pauling hielt sogar das Zehnfache pro Tag für nötig. Gibt es verbindliche Richtlinien zum Vitaminbedarf?

Die sowohl in den USA wie auch in den europäischen Ländern geltenden offi-

* Dossier Gesundheit, Pharma-Information.

ziellen Empfehlungen für Vitamine wurden etabliert, um die klassischen Vitaminmangelerscheinungen zu verhindern. Die üblicherweise empfohlene Dosis beim Vitamin C liegt zum Beispiel je nach Land – zwischen 40 und 75 mg pro Tag und für das Vitamin E bei etwa 10 mg. Die heutigen inoffiziellen Empfehlungen zur Verminderung des Risikos von chronischen Krankheiten liegen einiges höher, für das Vitamin C bei 150 mg, für das Vitamin E bei 50 bis 100 mg. Es wird aber noch Jahrzehnte dauern, bis aufgrund kontrollierter Studien verbindliche neue Werte gelten.

Die wichtige Frage, die zurzeit an den Kongressen, aber auch bei den Gesundheitsbehörden intensiv diskutiert wird, ist, wie man mit diesen neuen Erkenntnissen umgehen soll. Erwogen wird zum Beispiel, Lebensmittel mit bestimmten Vitaminen anzureichern. Dazu braucht es aber wahrscheinlich interna-

tional gültige neue Gesetzesregelungen. Neben den Vitaminen ist neu auch die körpereigene Substanz Homozystein im Gespräch. Studien haben gezeigt, dass ein erhöhter Homozysteingehalt im Blut das Entstehen einer Arteriosklerose begünstigt. Die zusätzliche Einnahme von Folsäure und allenfalls von Vitamin B₁₂ und B₆ kann diese ungünstige Wirkung vermindern. Auch hier wird es aber noch lange dauern, bis klare Resultate vorliegen.

Sind natürliche Vitamine nicht wirksamer als Vitamintabletten?

Vitaminpräparate, in denen die einzelnen Vitamine in einer günstigen Form vorliegen, sind sicher mindestens so wirksam, wie die natürlichen Vitamine.

Wie erklärt man sich die zum Teil widersprüchlichen Meldungen von der Forscherfront, was den Nutzen von Beta-

carotin und Vitamin E zum Schutz vor Lungenkrebs bei Rauchern betrifft?

In zwei Studien, die in den letzten Jahren veröffentlicht wurden, hat sich gezeigt, dass die Einnahme von erhöhten Betacarotinmengen bei starken, chronischen Rauchern und bei asbestgeschädigten Personen zu einer 15%igen Zunahme von Lungenkrebs geführt hat. In anderen Studien hatte die Einnahme von ähnlichen Mengen an Betacarotin bei gesunden Probanden keine negativen Folgen. Starke Raucher sollten also kein zusätzliches Betacarotin zu sich nehmen.

In den letzten Jahren ist viel Bewegung in die Vitaminforschung gekommen. Es ist sehr wahrscheinlich, dass in Zukunft mit Vitaminen angereicherte Lebensmittel auf den Markt kommen werden. Diese könnten einen wichtigen Beitrag zur Gesundheitsverbesserung leisten. ■

Pikante Sommergemüse und Salate:

Gesunde Leckerbissen machen munter

Nicht nur während der heissen Jahreszeit sind sie in aller Munde: Salate und Gemüse gehören zu unserer Esskultur wie die Butter aufs Brot. Sehr zur Freude unserer Gesundheit, denn Gemüse ist Nahrung, Prävention und Leckerei. Ein knackiger Salat beispielsweise enthält wertvolle Vitamine und Nahrungsfasern und wird durch ein pikantes Dressing zum kulinarischen Vergnügen.

Bereits in der Antike war man der Ansicht, dass Salat den Magen öffne, und servierte ihn deshalb gerne vor dem Essen. Den Römern verdankt er schliesslich seinen Namen, Salat heisst nämlich nichts anderes als «gesalzen», lateinisch salatus.

Gemüse und Salat sind eine wertvolle Quelle für Antioxidantien wie Vitamin C, Betakarotin und Vitamin E. Broccoli, Tomaten und Karotten sind besonders reich daran. Neben der Stabilisierung der Nahrung haben Antioxidantien wichtige biologische Effekte, und ihre Bedeutung für die Verhinderung von Krankheiten wie Krebs-, Herz-, Kataraktleiden und Alterungsprozessen wird zunehmend durch wissenschaftliche Studien erhärtet.

Fertigdressings sind im Trend

Gemäss einem alten Sprichwort braucht's für die Zubereitung eines Salates 6 Personen: Einen Stoiker, der den Salat verliert und säubert, einen Philosophen, der ihn würzt, einen Geizhals für den Essig, einen Verschwender für das Öl, einen Narren für das Mischen und einen Feinschmecker, der alles überwacht. Da haben wir's heute doch bedeutend einfacher. Ein paar Löffel Fertigsauce, nach Belieben ein paar frische Gewürze und schon ist die Delikatesse perfekt.

Fertigsaucen werden immer beliebter. Heute sind sie bereits in 40 % aller Haushalte anzutreffen. Unbestrittene Nummer eins sind jegliche Variationen von French Dressings.

Ein fester Bestandteil jeder Salatküche und im Trend als Zutat für leichte Sommergemüse ist Italian Dressing. Das Italian Dressing besteht aus delikatem Weinessig und Sonnenblumenöl. Sonnenblumenöl ist besonders wertvoll in der kalten Küche, denn es enthält mehrfach ungesättigte Fettsäuren. Ausserdem ist sein Geschmack angenehm neutral und seine Konsistenz verändert sich auch bei Kühlschranktemperaturen nicht. Italian Dressing enthält weder Konservierungsstoffe noch Bindemittel. Es muss deshalb im Kühlschrank aufbewahrt und vor Gebrauch jeweils gut geschüttelt werden.

Kleines Essiglatein

Essig ist das typische Produkt eines Missgeschicks. Wenn Wein während längerer Zeit Sauerstoff ausgesetzt ist, entsteht der «saure Wein» (franz. vin-aigre) ganz von selbst. Essigbakterien produzieren bei der richtigen Temperatur (20–30 °C) und bei genügender Sauerstoffzufuhr aus Alkohol Essigsäure. Ein guter Weinessig, wie er im Thomy Italian Dressing enthalten ist, reift während drei Jahren in einem Eichenfass und erhält so sein typisches Aroma.

Für viele Gerichte ist Essig eine willkommene Zutat. Er begrenzt das Wachstum von Mikroorganismen und unterstützt das Eigenaroma vieler Speisen. Bei einigen Blattsalaten mildert er die Bitterstoffe und macht sie erst geniessbar.

Sauer macht lustig

In alten medizinischen Schriften wird dem Essig einen positiven Einfluss auf die Körperchemie zugeschrieben. Er wirke desinfizierend, schmerzstillend, verdauungsfördernd, harn-treibend, fettabbauend, konservierend und vertreibe sogar die Melancholie.

Italian Dressing würzt nicht nur knackige Salate, sondern ist vielseitig einsetzbar.

Pressediens Nutrition