

## Ernährung - Nährstoffverlust durch Herstellungsverfahren, Lagerung, Umwelteinflüsse und moderne Landwirtschaft

Durch unsere modernen Essgewohnheiten sind wir zunehmend Nährstoffverlusten und Mangelernährungserscheinungen ausgesetzt.

In Europa sind wir durch die moderne Landwirtschaft einen Nahrungsmittelüberschuss gewohnt. Wir sind mit fett,- zucker- und salzhaltigen Produkten überfüttert, trotzdem sind die meisten Menschen mangelhaft mit essenziellen Nährstoffen wie komplexen Kohlenhydraten, Proteinen, bioaktiven Pflanzenstoffen, Vitaminen und Mineralstoffen versorgt. Trotz allen Überflusses sind wir mangelernährt!

In Europa zeigen Untersuchungen, dass über die Hälfte der älteren Erwachsenen an Vitamin B12 Mangel leiden, Kinder mit Zink und Folsäure unterversorgt sind und bei 1/3 aller jungen Frauen ein Eisenmangel festzustellen ist. Des weiteren sind die breite Gesellschaft mit Calcium und Vitamin D unterversorgt, was im späten Alter zu Osteoporose führt.



Quelle: Comfreak-pixabay

## Zusammenfassung: Die 5 Hauptursache der mangelhaften Nährstoffversorgung

- **Raffinierung und industrielle Verarbeitung**

Die moderne Nahrungsmittelverarbeitung entzieht den Nahrungsmitteln die wichtigen Vitamine und Mineralien und ersetzt sie durch nahezu unbrauchbare Salze, Fette und Nahrungsmittelzusätze. Ein Weißmehl hat zum Beispiel im Vergleich zu Vollweizenmehl nur noch 25% des Vitamin B6 Gehaltes und 15% des Vitamin E Gehaltes.

- **Demineralisierung der Böden, moderne Transport- und Lagerungssysteme**

Die moderne und intensive Landwirtschaft, saurer Regen und vor allem die Überbewirtschaftung der Böden entziehen alle Nährstoffe, so dass die Nahrungsmittel kaum noch Nährstoffe etwas aufnehmen können. Der Nährstoffgehalt von Früchten hängt stark vom Bodengehalt, Reifegrad, Transport- und Lagerung ab. So kann den negativen Verhältnissen der Nährstoffgehalt von Früchten um das hundertfache abnehmen. Bei vielen Gemüsesorten gehen bei Einfrieren bis zur Hälfte aller B6 Vitamine verloren und bei unreifen Citrus- Früchten kann sich der Vitamin C Gehalt drastisch reduzieren, um nur 2 Beispiele aufzuführen.

- **Umweltverschmutzung erhöht die Nährstoffversorgung**

Durch Umweltgifte in Luft, Wasser, Böden und letzten endlich in Nahrungsmitteln, erhöht sich der Bedarf an immunstärkenden Vitaminen und Mineralstoffen erheblich. Der Bedarf an Antioxidantien wie Selen zur Schwermetallentgiftung oder Vitamin C zum Schutz vor krebserzeugenden Lebensmittelzusätzen nimmt deutlich zu.

- **Genussmittel und Medikamenten entziehen Mineralstoffe und Vitamine**

Alkoholkonsum entzieht dem Körper wichtige B-Vitamine und leert die Eisen,- Zink- und Magnesiumreserven. Rauchen entraubt dem Körper Vitamin C und Vitamin B12, Medikamente wie die Pille beeinträchtigen den Stoffwechsel von Folsäure und Vitamin B12 erheblich. Die meisten älteren Menschen nehmen täglich die verschiedensten Medikamente zu sich, die dem Körper fast ausnahmslos wichtige Nährstoffe entziehen.

- **Die falsche Nahrungsmittelwahl führt zur Nährstoff- Unterversorgung**

Die meisten Menschen ernähren sich heutzutage von viel Fleisch, industriell verarbeiteten Fertigprodukten und raffinierten Getreideerzeugnissen, die einen Überschuss an Salz, Fett und Zucker verursachen und gleichzeitig arm an wichtigen essenziellen Nährstoffen sind.

Im Alter von 65 Jahren haben wir etwa 50 Tonnen Nahrungsmittel und Getränke zu uns genommen, verdaut und verstoffwechselt. In Anbetracht der aufgeführten Ursachen, ist es also kein Wunder, dass die Gesundheit unserer gesamten Gesellschaft in Gefahr ist. Diese Faktoren haben großen Einfluss auf unsere Gesundheit und den Alterungsprozess. Eine vernünftige Ernährung die durch sinnvoll ausgewählte Nahrungsergänzungsmittel in Abstimmung mit einem Facharzt, Ernährungsberater oder Heilpraktiker ergänzt wird, kann helfen, gegen Krankheit vorzubeugen und die Gesundheit zu erhalten.

## Tabelle Nährstoffverlust bei Herstellung, Lagerung und Vorbereitung

Lebensmittel	Herstellung/ Lagerung/ Vorbereitung	Nährstoffe	Verlust in Prozent %
Aprikosen	Tiefgekühlt	Vitamin C	25%
Brot	Gebacken und 3 Tage gelagert	Vitamin B1, Vitamin B2	25%
Erdbeeren	Tiefgekühlt	Vitamin C	45%
Fisch	Konserven	B-Vitamine	70%
Gemüse	Gekocht	Vitamin B1, Vitamin B2, Folsäure (B9), Vitamin C	50-75%
Gemüse	Gekocht	Carotinoide	20-35%
Gemüse	Gekocht	Magnesium, Zink, Calcium	25-40%
Gemüse	Gegart, gedampft	Vitamin B1, Folsäure (B9), Vitamin C	30-40%
Gemüse	Konserve	Vitamin A	20-30%
Hähnchen	Tiefgekühlt	Vitamin B1, Vitamin B2, Niacin (B3)	20-40%
Hülsenfrüchte (Bohnen, Linsen etc.)	Gekocht	B-Vitamine	35-50%
Hülsenfrüchte (Bohnen, Linsen etc.)	Gekocht	Kupfer, Eisen, Zink	15-30%
Milch	Pasteurisiert	B-Vitamine, Vitamin C	10-25%
Pflanzenöle (Sonnenblumenöl, Sojaöl etc.)	Raffiniert	Vitamin E	70%
Pflanzenöle (Sonnenblumenöl, Sojaöl etc.)	Lichtexposition für mehrere Monate	Vitamin E	30-60%
Reis poliert	Gekocht	Vitamin B1, Vitamin B2, Vitamin B6	50%
Rindfleisch	Gebraten	Vitamin B1, Vitamin B6, Pantothensäure (B5)	35-60%
Schweinefleisch	Gebraten	Kalium, Magnesium	25-30%
Weizenmehl, Reis	Raffiniert	B-Vitamine, Vitamin E, die meisten Mineralstoffe und Spurenelemente	50-95%
Vollkornteigwaren	Gekocht	Eisen, Magnesium, Kalium	25-40%

Quelle: Burgsteins Handbuch Nährstoffe, Haug Verlag, 9. Auflage.

Nutritional Evaluation of Food Processing. Karmas E.Harris, R.S. 3. Aufl. New York. AVI Publishing 1988. Biesalski

## Wusstest Du...

Eine US Studie aus 1988 hat folgende Aussage getroffen:

„Neben der Vermeidung von Zigarettenrauch und übertriebenen Alkoholkonsum scheint eine persönliche Entscheidung, die wir treffen, größeren Einfluss auf unseren langfristigen Gesundheitszustand zu haben, als alles andere: Die Entscheidung, was wir essen!“

## Quellen:

- Burgsteins Handbuch Nährstoffe, Haug Verlag, 9. Auflage
- US Studie: The U.S. Surgeon. U.S. Government Printing Office, Washington D.C. 1988
- Mangel im Überschuß: Gehner, W: Naturheilpraxis 12, 1984 1503
- Ernährung und Umwelt: Oberritter, H. VitaMinSpur 5, 1990 142
- Nutritional Evaluation of Food Processing. Karmas E.Harris, R.S. 3. Aufl. New York. AVI Publishing 1988. Biesalsk, H.K. et al. (Eds.): Vitamine. Georg Thieme Verlag, Stuttgart 1997