

Vitaminfalle oder Leistungsförderer

KLEINER WAHL



Komplexe Nahrungsergänzungen in der Übersicht

von Uwe Schröder



„Vitaminpräparate – mehr Schaden als Nutzen?“ So oder ähnlich titelten in den vergangenen Monaten zahlreiche Medien. Einige Studien dokumentieren, dass die regelmäßige Einnahme von hoch dosierten Vitaminpräparaten negative Wirkungen haben kann. Allerdings machen gerade die Hersteller derartiger Präparate auf einen angeblich unzureichenden Versorgungszustand aufmerksam. Für Sportler sei der durch die körperliche Aktivität erhöhte Nährstoffbedarf durch „normale“ Nahrungs- und Flüssigkeitszufuhr kaum zu decken. Aktuelle Ernährungsberichte belegen jedoch, dass in unseren Breiten Nährstoffmängel praktisch keine Bedeutung haben. Selbst wenn die Zufuhrempfehlung nicht erreicht wird, bedeutet das nicht zwangsläufig, dass Mangelerscheinungen befürchtet werden müssen. Denn die Empfehlungen enthalten großzügige Sicherheitszuschläge von bis zu 30 Prozent.

Auch müssen die Referenzwerte nicht an jedem einzelnen Tag erzielt werden. Heute wird das Erreichen des Wochen-

durchschnitts als völlig ausreichend erachtet. Fest steht, dass die allgemeinen Zufuhrempfehlungen mit einer abwechslungsreichen Kost durchaus realisierbar sind. Sicher ist zudem, dass allein durch eine über den Bedarf hinausgehende Aufnahme von Vitaminen und Mineralstoffen keine Leistungssteigerung zu erwarten ist. Belegt ist aber auch, dass sich 85 Prozent der Deutschen heute anders ernähren als sie es möchten und für richtig halten. Dies trifft auf regelmäßig Trainierende in besonderem Maße zu. Ein Viertel der Bevölkerung gibt laut einer 2009 veröffentlichten Nestlé-Studie an, zu wenig Zeit zum Essen zu haben. Jeder dritte Berufstätige könne sich nur unregelmäßig ernähren. Zwischen Büro, Familie und Trainings- oder Entspannungslauf bliebe für viele zu wenig Zeit, sich mit der Vielfalt der gesunden Küche auseinanderzusetzen.

Die Zielgruppe von Nahrungsergänzungsmitteln

Zahlreiche Sportler sind der Überzeugung, dass durch spezielle Vitamin-

und Mineralstoffpräparate die Leistung steigerbar sei. Doch fast ausnahmslos konnte in Studien nur dann eine konkrete Verbesserung mit Vitaminen und Mineralstoffen erzielt werden, wenn zu Beginn der Studie ein Defizit bestand. Die Ernährungsempfehlungen für Freizeitathleten unterscheiden sich nicht von jenen, die für inaktive Personen gelten.

Eine Grenze wird bei Personen gezogen, die pro Woche im Durchschnitt zusätzlich 2.000 Kilokalorien und mehr durch Sport verbrauchen. Das entspricht circa vier Stunden intensiven Lauftrainings. Hier wird von einem Mehrbedarf an Nährstoffen ausgegangen, der mit einem auf die individuellen Bedürfnisse abgestimmten Ernährungsverhalten zu decken ist. Da oft nur wenig Zeit zwischen Trainings- oder Wettkampfeinheiten bleibt, muss die Nahrung in leicht verdaulicher Form zur Verfügung stehen. Rohkost und Vollkorn eignen sich dann möglicherweise nicht. Da allein das Volumen der Speisen zu groß und nicht zu bewältigen wäre, können in diesen Situationen Vitamin- oder Mineralstoffpräparate eine sinnvolle Alternative darstellen.

Anwendungsbereiche

Eine Substitution, das heißt eine Ergänzung der Nahrung, kann für zahlreiche Personen hilfreich sein, damit der individuelle Bedarf erreicht wird. Selbst das Internationale Olympische Komitee hält in seinem Konsensus zur Sporternährung eine breit angelegte, niedrig dosierte Vitamin- und Mineralstoffsubstitution zur Sicherstellung der Zufuhrempfehlungen aller essentiellen Mikronährstoffe für angemessen. Besonders bei hohen körperlichen Belastungen, die für den Körper Stresssituationen darstellen, sowie bei unsicherer Versorgungslage durch häufiges Außer-Haus-Essen oder Reisetätigkeit, bei Lebensmittelunverträglichkeiten, wie zum Beispiel Laktose-Intoleranz (lesen Sie dazu auch die Seiten 88–89, dieser RUNNING-Ausgabe), bei langfristigen Reduktionsdiäten oder eingeschränkter Lebensmittelauswahl (wie beispielsweise bei Veganern), bei hohen Schweißverlusten und bei einseitiger Speisenauswahl (etwa im Falle von Carboloaden) kann eine Nahrungsergänzung ratsam sein. Empfehlenswert ist es, im Einzelfall zu entscheiden, ob und wenn ja, für welche Nährstoffe die Notwendigkeit einer Ergänzung besteht, am besten unter Hinzuziehung einer Fachkraft.

Sekundäre Pflanzenstoffe – die besseren Vitamine

Bei sekundären Pflanzenstoffen handelt es sich um Farb-, Schutz-, Geschmacks- und Duftstoffe, die ausschließlich in Pflanzen vorkommen. Bisher sind circa 30.000 dieser Substanzen bekannt, etwa 10.000 in essbaren Pflanzen. Von nur wenigen wurden bisher die genaue Funktion und Wirkung im menschlichen Körper erforscht. Zufuhrempfehlungen existieren nicht. In jeder Pflanze liegt zudem eine andere Mischung dieser Stoffe vor, die sich wiederum in ihren Reaktionen beeinflussen. Ob und wie isolierte Einzelsubstanzen in Form von Nahrungsergänzungsmitteln wirken, kann derzeit nur gemutmaßt werden. Ein Ersatz für das Spektrum an Inhaltsstoffen, wie es in Obst, Gemüse und Getreide vorliegt, können diese Präparate nicht sein.

Die Eier legende Wollmilchsau

Rund 30 Prozent der Deutschen greifen regelmäßig zu Nahrungsergänzungsmitteln, um ihre Vitamin- und Mineralstoffzufuhr zu verbessern. Für die alleinige Vitaminergänzung kann ein Präparat wie Multi Vita+ von Multipower eingesetzt werden. Es enthält bis auf das Vitamin K alle Vitamine in einer Dosierung, die unter Berücksichtigung der empfohlenen Verzehrmenge auch bei langfristiger Einnahme kein Risiko für eine Überdosierung darstellt. Die beim Laufen zu verzeichnenden Elektrolytverluste über den Schweiß können damit aber nicht immer ausgeglichen werden. Wer seinen Speiseplan zusätzlich mit Mineralstoffen und Spurenelementen ergänzen möchte, ist möglicherweise mit Aktiv3 A-Z Kapseln gut beraten. Diese enthalten alle Vitamine in ansprechender Dosierung. Mineralstoffe und zahlreiche Spurenelemente ergänzen den Nährstoffkomplex und kompensieren Elektrolytverluste. Beide Präparate halten sich bewusst bedeckt mit werbeträchtigen Wirkaussagen und sind bei geringem Budget finanzierbar.

Das Allround-Paket

Tiefer in das Portemonnaie muss greifen, wer sich auch mit sekundären Pflanzenstoffen versorgen will. LaVita der LaVita GmbH liefert zum Beispiel einen Cocktail aus zahlreichen Obst- und Gemüsesorten, angereichert mit allen 13 Vitaminen, Spurenelementen und Mineralstoffen. Wer wenig Obst und Gemüse verzehrt, für den eignet sich diese Rundum-Versorgung besonders. Zur speziellen Unterstützung der Leistungsfähigkeit, Widerstandskraft und Regeneration von Sportlern wird Orthomol Sport angeboten. Das Präparat aus 13 Vitaminen, aus Mineralstoffen, Spurenelementen und ausgewählten Pflanzenextrakten ist vor allem wegen seiner bei einigen Nährstoffen hohen Dosierung für leistungsorientiert Trainierende interessant. Unter dem Gesichtspunkt einer unzureichenden Grundversorgung sollten die genannten Effekte realistisch sein.

Förderung der Regeneration

Einen identischen Anspruch hat Sanuzella Zym sportsline (Dr. Wolz Zell GmbH). Dabei ist es das Ziel, die Regeneration zu verkürzen, das Immunsystem zu stärken und die Leistungsfähigkeit zu verbessern, indem recht hoch dosierte, ausgewählte Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente mit Zellwandfaktoren biologisch wirksamer Enzym-Hefezellen sowie sekundäre Pflanzenstoffe kombiniert werden. Auch hier sollten unter dem Gesichtspunkt einer unzureichenden Grundversorgung die genannten Wirkversprechen erreicht werden können. Studien des Herstellers liegen dazu ebenfalls vor. Auch Anabol-loges intens strebt eine Förderung der Regeneration an. Dieses diätetische Lebensmittel zur besonderen Ernährung bei intensiven Muskelanstrengungen ist kein klassisches Komplexpräparat, da es nur ausgewählte Nährstoffe mit einer klaren Zielsetzung liefert und keine sehr breit gefächerte Versorgung, die danach strebt, alle Verluste auszugleichen. Daher kommt dieses Produkt vor allem für Läufer in Betracht, die einer schnellstmöglichen Regeneration bedürfen, weil die Trainingseinheiten und Wettkämpfe kurz aufeinander folgen. Mit Extrakten der Rhodiola-Pflanze (Rosenwurz) enthält es Wirkstoffe, welche neuesten Studien zufolge gerade für Sportler vielversprechend sein können.

Top oder Flop

Grundsätzlich kann ein Komplexpräparat bei unsicherer Versorgungslage Sicherheit geben. Ein an individuellen, leistungssportlichen Zielen und der bestehenden Versorgungslage angepasstes Komplexpräparat namhafter Hersteller (es gibt dazu auch noch zahlreiche weitere Produkte als die oben genannten, wie zum Beispiel Easyway Sport oder solche aus dem Haus Squeezy) kann die Leistung unterstützen. Hochdosierte Produkte sollten dennoch langfristig nur in Absprache mit Fachpersonal angewandt werden. Substitution ist kein Alibi für ein den persönlichen Bedürfnissen abträgliches Ess- und Trinkverhalten.

Aktiv3
A-Z Kapseln

**Auszug der Inhaltsstoffe/
Zusammensetzung:**

Dikalziumphosphat, Magnesiumoxid, Gelatine, Vitamin C, Kaliumchlorid, Niacin, Trennmittel Magnesiumstearat, Vitamin-E-Acetat, Kalzium-D-Pantothenat, Eisensulfat, Zinkoxid, Vitamin B2, B1, B2, B6, B12, D3, K1, Kupfersulfat, Folsäure, D-Biotin, Kaliumjodid, Chrom-III-Chlorid, Natriummolybdat, Natriumselenit, Vitamin-A-Acetat

Darreichungsform:

Kapseln (eine pro Tag)

Einsatzgebiet:

für Sportler, Nahrungsergänzungsmittel

Bemerkungen:

Vitamin-Mineralstoff-Spurenelemente-Präparat. Liefert alle bekannten Vitamine sowie die meisten Mineralstoffe und Spurenelemente in mittleren bis niedrigen Dosierungen. Als breit angelegte Substitution entsprechend der Deklaration geeignet, den Sportler bei seiner Bedarfsdeckung zu unterstützen.

Preis:

7,- Euro pro 150 Kapseln

Internet:

www.aktiv3.de



Multipower Acitve
Multi Vita+

**Auszug der Inhaltsstoffe/
Zusammensetzung:**

Sojaöl, Niacin, Gelatine, Vitamin C, Feuchthaltemittel Glycerin, Vitamin E, teilgehärtetes Sojaöl, Wasser, Pantothenensäure, Milchfett (Laktose), Emulgator Sojalecithine, Vitamin B1, B2, B6 und B12, Folsäure, Feuchthaltemittel Sorbitol, Stabilisator, Farbstoffe

Darreichungsform:

Kapseln (eine pro Tag)

Einsatzgebiet:

Vitaminpräparat für Sportler, Nahrungsergänzungsmittel

Bemerkungen:

Reines Vitaminpräparat, das entsprechend seiner Deklaration die Tageszufuhrempfehlungen von 12 Vitaminen mit mittleren Dosierungen (150 Prozent beziehungsweise zweimal 300 Prozent des täglichen Bedarfs) abdeckt. Keine Mineralstoffe und sekundäre Pflanzenstoffe.

Preis:

11,- Euro pro 100 Kapseln

Internet:

www.multipower.de



Anabol-loges
intens



**Auszug der Inhaltsstoffe/
Zusammensetzung:**

Gelatine, Magnesiumoxid, Kokosöl raffiniert, Rapsöl raffiniert, Tri-Kaliumcitrat, Rhodiola-rosea-Extrakt, Glycerin, D-Alpha-Tocopherol, Astaxanthin-Komplex, Olivenöl, Lecithin (Raps), Farbstoffe

Darreichungsform:

Kapseln (drei bis vier pro Tag)

Einsatzgebiet:

für Sportler mit intensiven Muskelanstrengungen, diätetisches Lebensmittel

Bemerkungen:

Enthält essenzielle Nährstoffe wie Magnesium, Kalium und Vitamin E. Die Kombination mit Rhodiola-rosea-Extrakt und Astaxanthin soll die Förderung der Regeneration bewirken. Studien mit Rhodiola-Präparaten sind vielversprechend. Sehr spezieller Einsatzbereich.

Preis:

18,- Euro pro 100 Kapseln

Internet:

www.loges.de

Orthomol
Sport



**Auszug der Inhaltsstoffe/
Zusammensetzung:**

Wasser, Orangensaftkonzentrat, Stabilisator Glycerin, Fruktose, Magnesiumglycerophosphat, Säuerungsmittel L-Milchsäure, L-Ascorbinsäure, Kaliumlaktat, Taurin, L-Carnitin, modifizierte Stärke, Maltodextrin, Füllstoffe, Stabilisator Gummi Arabicum, Vitamin E, Eisenfumarat, Zinkgluconat, Nicotinamid, Konservierungsmittel Kaliumsorbat, Kalzium-D-Pantothenat, Süßstoffgemisch, Coenzym Q10, Trennmittel, Überzugsmittel, Pflanzenöl, Vitamin A, B1, B2, B12, D3 und K1, Folsäure, Biotin, Kupfersulfat, Extrakte aus Tomate, Paprika und Palmfrucht, Aroma, Farbstoff Eisenoxid, Chromchlorid, Kaliumjodid, Natriummolybdat, Natriumselenat

Darreichungsform:

20-ml-Trinkfläschchen und eine Tablette pro Tag

Einsatzgebiet:

für Sportler, Nahrungsergänzungsmittel

Bemerkungen:

Enthält ein umfassendes und sinnvoll dosiertes Spektrum an Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen, außerdem ausgewählte sekundäre Pflanzenstoffe. Die Sinnträchtigkeit von L-Carnitin und Coenzym Q10 ist kontrovers zu diskutieren. Kann laut Deklaration Regeneration, Widerstandsfähigkeit und die Leistungsfähigkeit bei unsicherer Versorgungslage unterstützen.

Preis:

58,- Euro pro 30er Packung

Internet:

www.orthomol-sport.de

LaVita

**Auszug der Inhaltsstoffe/
Zusammensetzung:**

Konzentrate und Pulver diverser Obstsorten, Leinöl, zahlreiche Gemüsesaftkonzentrate, Stutenmilch, Aloe-Vera-Saft, milchsauer vergorener Gemüsesaft, Fruchtzucker, Extrakte aus Kräutern, Tee- und Gemüsesorten, pflanzliche Öle aus Borretschsamen, Hagebutten-, Kürbis- und Traubenkernen, Paradiesnuss, Kaliumsorbat, natürliches Maracujaaroma, Vitamin B1, B2, B6 und B12, C und E, Nicotinamid, Kalziumpantothenat, Folsäure, Biotin, Coenzym Q10, Beta-Carotin, L-Carnitin, Sojalecithin, Kalziumcitrat, Magnesiumcitrat, Selen

Darreichungsform:

Konzentrat zum Verdünnen, 10 ml pro Tag

Einsatzgebiet:

für den Alltag, Nahrungsergänzungsmittel

Bemerkungen:

Enthält durch eine Fülle von Obst- und Gemüsekonzentraten viele sekundäre Pflanzeninhaltsstoffe sowie sinnvoll dosierte, zugesetzte Vitamine. Essenzielle Fettsäuren und Spurenelemente ergänzen den hochwertigen, natürlichen Nährstoffcocktail. Liefert wenig Mineralstoffe. Die Sinnhaftigkeit von L-Carnitin und Coenzym Q10 im Produkt ist kontrovers zu diskutieren.

Preis:

50,- Euro pro 500-ml-Flasche

Internet:

www.lavita.de



Sanuzella
Zym sportsline

**Auszug der
Inhaltsstoffe/Zusammensetzung:**

Enzymhaltige Hefezellen, Frucht- und Gemüsesaftkonzentrat, Apfelsaft aus Apfelsaftkonzentrat, Honig, Alkohol, Vitamin C, Borretschöl, Magnesiumcarbonat, Zinkhefe, Vitamin-E-Acetat natürlichen Ursprungs, Acerolasaftpulver, Selenhefe, Chromhefe, natürliches Aroma Typ Ananas, Pantothenensäure, Vitamin B1, B2, B6 und B12, Folsäure, Biotin

Darreichungsform:

20-ml-Trinkfläschchen zum Verdünnen und eine Kapsel pro Tag

Einsatzgebiet:

für Sportler, Nahrungsergänzungsmittel

Bemerkungen:

Ausgewählter, sinnvoll dosierter Vitamin- und Spurenelementanteil, wenig Mineralstoffe. Stärken sind die sekundären Pflanzeninhaltsstoffen und physiologisch wirksamen Zellwandbestandteile von Hefezellen. Der Nutzen von Coenzym Q10 im Produkt ist fraglich.

Preis:

24,- Euro pro 14er-Packung

Internet:

www.wolz.de

