

Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente

Was Mikronährstoffe können und wie viel wir davon brauchen



© Stiftung Warentest

Grundlage für ein gesundes Leben ist eine gesunde und abwechslungsreiche Ernährung. Dazu gehören die lebenswichtigen Mikronährstoffe – Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente. Ernährungswissenschaftlerin Dr. Angela Bechthold und Prof. Bernhard Watzl, Präsident der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE), führen die Lesenden in diesem handlichen Ratgeber in die Welt der Mikronährstoffe. Die einzelnen Nährstoffe werden anhand eines Steckbriefs vor-

gestellt: Welche Funktion erfüllen sie im Körper? Wie viel davon brauchen wir? In welchen Lebensmitteln stecken sie und in welchen Mengen? Wie können wir einen Mangel erkennen und ihn beheben? Kann zu viel davon schaden? Außerdem sind zu jedem Nährstoff die Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr der DGE aufgeführt und die Lesenden erhalten praktische Anleitungen sowie evidenzbasierte Empfehlungen. Der handliche Ratgeber ist sehr übersichtlich gestaltet. Orientierung bieten neben dem Inhaltsverzeichnis verschiedene Farben. Vitamine sind bspw. in orange hervorgehoben, Mineralstoffe in grün und Spurenelemente in türkis. Neben den einzelnen Mikronährstoffen sind weitere Kapitel enthalten: Laborwerte, gesunde Ernährung und Nahrungsergänzungsmittel. Laut Ratgeber besteht in der Regel kein An-

lass, die Laborwerte für Mikronährstoffe überprüfen zu lassen. Es kann jedoch bei Personen sog. Risikogruppen sinnvoll sein, den Mikronährstoffstatus bestimmen zu lassen, um ggf. Versorgungslücken zu beheben. Außerdem wird darauf eingegangen, wie Laborwerte korrekt zu interpretieren und welche Verfahren unseriös sind. Im letzten Teil werden die Nahrungsergänzungsmittel bzw. ihr Nutzen unter die Lupe genommen. Der Ratgeber bietet Informationen für alle, die sich für das Thema interessieren. Außerdem ist er wissenschaftlich fundiert und dennoch leicht verständlich geschrieben.

Jana Muthny

Dr. Angela Bechthold, Prof. Dr. Bernhard Watzl

Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente

Was Mikronährstoffe können und wie viel wir davon brauchen

Stiftung Warentest, Berlin, 1. Aufl. 2024, 208 Seiten, 12,90 € (Softcover), 9,99 € (PDF-eBook)

ISBN: 978-3-7471-0857-4