

19

### Kritische Folatversorgung

Für Frauen mit Kinderwunsch und Schwangere ist die Folatversorgung sehr wichtig.

27

### Mangelversorgung im Alter

Ältere Menschen sind besonders anfällig für das Auftreten von Ernährungsstörungen.

- 7 Vorwort
- 9 **Unterversorgung im Überfluss?! – Mikronährstoffe in der öffentlichen Diskussion**
- 10 Zur Ernährungssituation
- 11 Die Vitaminversorgung
- 12 Vitamine und Empfehlungen
- 16 Mangel im Überfluss?
- 17 Fazit
- 19 **Kritische Folatversorgung bei Schwangeren in Deutschland**
- 20 Vorkommen von Folaten
- 20 Kritische Versorgungssituation
- 21 Bedeutung von Folat bei Kinderwunsch
- 22 Zusätzliche Empfehlung für Schwangere und Stillende
- 24 Folsäure versus 5-MTHF
- 24 Fazit
- 27 **Spätes Versäumnis – mangelhafte Mikronährstoffversorgung im Alter**
- 28 Einführung
- 28 Risikofaktor Alter
- 30 **Selbstständigkeitsverlust und Krankenhausbehandlung**
- 31 Konsequenzen von Mangelernährung im Alter
- 31 Unterversorgung mit Mikronährstoffen
- 32 Nachweis von Mikronährstoffmangel
- 33 Risikofaktor Homocystein
- 34 Konsequenzen von Mikronährstoffmangel im Alter
- 35 Fazit
- 39 **Realität bei chronischen Entzündungen – Antioxidantien und Omega-3-Fettsäuren**
- 40 **Hoher Schmerzmittelkonsum in Deutschland**

39

### Chronische Entzündungen

Die Rolle von Antioxidantien und Omega-3-Fettsäuren bei der Senkung des Schmerzmittel-Konsums.

53

### Vitamin-D-Mangel

Vitamin-D-Mangel betrifft viele Erwachsene in Deutschland. Dabei erfüllt Vitamin D wichtige Funktionen.

- 40 Schmerzmittelgabe bei entzündlichen rheumatischen Erkrankungen
- 42 Wie wirken nicht-steroidale Antirheumatika?
- 43 Wie wirken Antioxidantien und Omega-3-Fettsäuren?
- 46 Unerwünschte Wirkungen bei Antioxidantien und Omega-3-Fettsäuren
- 47 Bedeutung von Antioxidantien und Omega-3-Fettsäuren als begleitende Therapie
- 48 Kenntnisstand und Beratungsleistung von Ärzten
- 49 Fazit
- 53 **Das dunkle Kapitel – Vitamin-D-Mangel in Deutschland**
- 54 Allgemeines zu Vitamin D
- 56 Versorgungslage in Deutschland
- 59 Vitamin D und Osteoporose
- 61 Erhöhte Sterblichkeit
- 62 Vitamin D und weitere Erkrankungen
- 63 Chancen durch Verbesserung der Versorgungslage
- 64 Fazit
- 67 **Schlappe für den Körper – Kritische Nährstoffversorgung bei Sport und Gewichtsreduktion**
- 68 Allgemeiner Hintergrund
- 68 Bedeutung der Mikronährstoffversorgung
- 69 Bedarf steigt nicht überproportional
- 70 Mangelernährung im Leistungssport
- 73 Essstörungen bei Sportlern
- 73 Fitnesssport, Abnehmen und Bodystyling
- 74 Fazit



67

### Gewichtsverlust bei Sport

Sportler zeigen oft ein ungünstiges Ernährungsverhalten.



77

### Immunabwehr schützen

Bestimmte Immunfunktionen können nicht ohne Vitamin C, D, Zink oder Selen erfüllt werden.

- 77 **Immunabwehr besser schützen – Optimale Mikronährstoffversorgung sichert die Flanke**
- 78 **Die Bedeutung von Mikronährstoffen für das Immunsystem**
- 80 **Im Fokus: die Vitamine C und D**
- 83 **Zink und Selen: Spurenelemente stärken die Immunabwehr**
- 84 **Vermehrte Infektneigung und ihre Bedeutung für Krankheitstage**
- 87 **Mikronährstoffe und ihr Schutz vor Krebs**
- 88 **Fazit**
- 93 **Eine verunsicherte Bevölkerung durch Mängel in der Kommunikation**
- 94 **Einleitung**
- 94 **Die Bias-Falle**
- 95 **Trotz Studie auf dem Holzweg**
- 95 **Ristow-Studie**
- 97 **SELECT-Studie**
- 97 **Kopenhagen-Studie**
- 100 **Iowa Women's Health Study Dietary Supplements and Mortality Rate in Older Women**
- 102 **CARET-Studie**
- 103 **Und die Lehr' von der Geschichte' ...**
- 104 **Drei Fragestellungen für den ersten Eindruck**
- 104 **Fazit**
- 107 **Resümee**
- 108 **Kritisches Denken ist das Maß der Dinge**
- 108 **Der Speiseplan bietet zu viel und zu wenig**
- 109 **Frage nach der Gruppenzugehörigkeit**
- 111 **Vertrauensbildende Maßnahmen**
- 112 **Register**