

**TEIL 1  
FÜR MÄNNER**

# DIE BESTEN VITAMINE



---

# Was sind die wichtigsten Vitamine für Männer?

In einer idealen Welt würden wir alle sehr niedrig verarbeitete, organische und nährstoffreiche Lebensmittel essen, die uns mit den Vitaminen versorgen, die wir brauchen. Aber das ist für viele Männer nicht immer möglich oder realistisch, so dass viel Raum für gemeinsame Nährstoffmangel und damit gesundheitliche Probleme bleibt. Viele Menschen gehen davon aus, dass Vitamin- oder Mineralstoffmangel im 21. Jahrhundert meist ein Problem der Dritten Welt ist, aber in der Tat sagt uns die Forschung, dass selbst in entwickelten Ländern die besten Vitamine für Männer nicht ausreichend konsumiert werden.

Ein hoher Prozentsatz der Männer, die heute eine typische "westliche Ernährung" essen, erlebt mindestens eine Art von Vitamin- oder Nährstoffmangel, vor allem aufgrund einer schlechten Ernährung, die wenig vitaminreiche Lebensmittel wie Gemüse und Obst enthält. Im Jahr 2009 stellte ein Bericht von NBC News fest, dass 77 Prozent der Männer nicht genügend Magnesium aufnehmen, dass viele Vitamin D-Mangel haben und dass das Vitamin B12 in unserer Ernährung durch ein gängiges Sodbrennmittel untergraben werden kann.

Und wir haben noch nicht einmal die Probleme mit Kalium und Jod erwähnt.

---

---

Machen Sie keinen Fehler, Männer sind genauso anfällig wie Frauen für einen niedrigen Vitamin- und Mineralstoffgehalt. Die Behebung von Mängeln und der Verzehr von mehr Nährstoffen helfen, viele Aspekte der allgemeinen Gesundheit eines Mannes zu verbessern: bessere Muskelkraft und -zuwächse, ein schnellerer Stoffwechsel und Fettverlust, mehr Energie, besserer Schlaf, verbesserte sexuelle Leistungsfähigkeit und Schutz vor Gesundheitsproblemen wie Schlaganfälle, Darm- oder Prostatakrebs. Deshalb ist es wichtig, so viele der besten Vitamine für Männer wie möglich in die Ernährung aufzunehmen, ebenso wie es für das andere Geschlecht entscheidend ist, die besten Vitamine für Frauen zu erhalten, von denen sich viele aufgrund dieser schädlichen Mängel überschneiden.

Im Idealfall sind Vitaminpräparate nicht notwendig.

Allerdings verbietet der schnelle westliche Lebensstil oft eine Ernährung, die reich an allen Nährstoffen ist, die Männer für eine optimale Gesundheit benötigen.

Basierend auf Statistiken darüber, welche Vitamine ein hoher Prozentsatz von Männern fehlen könnte, sind nachfolgend einige der wichtigsten und besten Vitamine für Männer, um sicherzustellen, dass Sie oder ihre Lieben genug davon bekommen:

---

---

# Vitamin D3

Vitamin D-Mangel ist einer der häufigsten Mängel bei erwachsenen Männern und Frauen. Es wird geschätzt, dass 45 bis 75 Prozent aller Erwachsenen zumindest einen gewissen Vitamin-D-Mangel haben.

Männer brauchen Vitamin D3 um genügend Testosteron zu produzieren, starke Knochen zu erhalten, die Gesundheit des Gehirns zu schützen, Depressionen zu verhindern und Cholesterin und Blutdruck zu kontrollieren. Vitamin D3 ist auch in der Lage, eine niedrigere Entzündung zu unterstützen, weshalb einige Studien ergeben haben, dass Männer mit D-Mangel bis zu 80 Prozent häufiger einen Herzinfarkt oder Schlaganfall erleiden als Männer, die keinen Mangel haben.

Vitamin D3 kann durch den Verzehr bestimmter Lebensmittel wie Eier, einiger Milchprodukte und sogar bestimmter Pilze gewonnen werden, aber wir erhalten den größten Teil unseres Vitamins D dadurch, dass wir direkt der Sonne ausgesetzt sind, ohne viel oder gar keinen Sonnenschutz zu tragen. Indem Sie 15-20 Minuten an 2-3 Tagen pro Woche ohne Sonnenschutz verbringen, helfen Sie, dass Vitamin D synthetisiert wird, wenn es mit Ihrer Haut in Berührung kommt, und Sie entgiften Ihren Körper. Während der kälteren Monate des Jahres, oder wenn Sie einfach nicht in der Lage sind, regelmäßig ins Freie zu gehen, erwägen Sie, eine Ergänzung zu nehmen, um Ihre Grundlagen abzudecken.

---

---

# Vitamin B12

Viele Männer und Frauen neigen dazu, wenig Vitamin B12 zu erhalten, wenn auch aus etwas anderen Gründen. Studien zeigen, dass die meisten Männer normalerweise das tägliche B12 konsumieren, das sie benötigen (durch das Essen von Rindfleisch, Geflügel und Eiern) aber sie haben oft Probleme mit der richtigen Absorption von Vitamin B12 aufgrund des Medikamentenkonsums, besonders ältere Männer, die mehrere Medikamente auf einmal einnehmen. Medikamente wie säureblockierende Medikamente und solche, die zur Kontrolle des Blutdrucks oder Diabetes eingesetzt werden, können die Verstoffwechslung von B12 im Körper beeinträchtigen - ein Problem, wenn man bedenkt, dass Vitamin-B12-Mangel zu Müdigkeit und Problemen des zentralen Nervensystems führen kann.

Ein Bericht der Harvard Medical School ergab, dass Schätzungen zufolge etwa 3 bis 4 Prozent aller Erwachsenen sehr wenig B12 aufnehmen, aber etwa 20 Prozent haben einen grenzwertigen Mangel, der riskant ist. B12 kann aus dem Verzehr der meisten tierischen Proteine, insbesondere von Lamm, Rindfleisch und Lachs gewonnen werden. Wenn Sie vermeiden, die meisten oder alle tierischen Produkte zu essen oder regelmäßig Medikamente einzunehmen, ist es auch eine gute Idee, Ihre Werte testen zu lassen und die Einnahme eines zusätzlichen B12-Ergänzungsmittels täglich in Betracht zu ziehen, um Ihren Bedarf zu decken.

---

---

# Antioxidative Vitamine (Vitamine A, C und E)

Eine Diät zu essen, die reich an antioxidativen Lebensmitteln wie Obst und Gemüse ist, besonders dunkles Blattgemüse wie Spinat, Grünkohl oder Kohl, ist der beste Weg, um schützende Antioxidantien wie Vitamin C und A zu erhalten. Diese fettlöslichen Vitamine können vom Körper nicht hergestellt werden, sie müssen also aus unserer Ernährung stammen. Ihr größter Vorteil ist die Bekämpfung von Schäden durch freie Radikale (auch oxidativer Stress genannt), die den Alterungsprozess beschleunigen und Männer einem größeren Risiko für Probleme wie Krebs, kognitiven Rückgang, Sehverlust und Herzerkrankungen aussetzen.

Wenn Männer älter werden, hilft der Verzehr von antioxidativen Vitaminen, gesunde Zellen zu schützen, Zellmutationen und Tumorwachstum zu verhindern und Muskelschwund/Sarkopenie, Arterienbeschäden und Gewebeverlust zu vermeiden. Trockene, gereizte Haut und schlechtes Sehvermögen (einschließlich Nachtblindheit oder Lichtempfindlichkeit) können ein Zeichen dafür sein, dass Sie wenig Vitamin A oder Vitamin E enthalten, während sich der Vitamin C-Mangel durch ein geschwächtes Immunsystem, Zahnfleischentzündungen und Nasenbluten aufzeigt.

---

---

# Vitamin K

Vitamin K ist wichtig für den Aufbau und Erhalt starker Knochen, die Blutgerinnung und die Vorbeugung von Herzerkrankungen. Vitamin-K-Mangel ist häufiger bei Männern, die nicht regelmäßig Gemüse oder Milchprodukte konsumieren, bei Männern, die seit langem Antibiotika oder Medikamente einnehmen, und bei Männern, die an Darmproblemen wie IBS oder entzündlichen Darmerkrankungen leiden, die die Absorption beeinträchtigen.

Vitamin K1 ist in vielen grünen Gemüsen enthalten, während Vitamin K2 in Dingen wie Milchprodukten enthalten ist. Der beste Weg, Vitamin-K Mangel zu verhindern, ist, viel Gemüse zu essen, darunter grünes Blattgemüse, Brokkoli, Kohl, sowie einige wild gefangene Fische und Eier.

---

---

# Magnesium

Magnesium ist ein essentielles Elektrolytmineral, das an über 300 verschiedenen chemischen Prozessen beteiligt ist. Es spielt eine Rolle bei der Regulierung des Kalzium-, Kalium- und Natriumspiegels und hilft, Krankheiten wie Bluthochdruck, Muskelkrämpfe, Kopfschmerzen und Herzerkrankungen zu verhindern. Der Magnesiumspiegel in der modernen Lebensmittelversorgung ist aufgrund der Bodenverarmung gesunken. Wenn ein Mann unter viel Stress steht, oft trainiert oder eine Form einer Verdauungsstörung hat, die die Absorption blockiert, ist es wahrscheinlicher, dass er einen niedrigen Magnesiumspiegel aufweist. Anzeichen eines Magnesiummangels sind weitreichend und weit verbreitet: Muskelzuckungen, Angstzustände, Schwierigkeiten beim Toilettengang und Schwierigkeiten, einen guten Schlaf zu bekommen. Achten Sie darauf, dass Sie genug zu sich nehmen, indem Sie magnesiumreiche Lebensmittel wie grünes Blattgemüse, Kreuzblütler, Meeressalate/Algen, Bohnen, Nüsse und Samen zu sich nehmen. Es ist auch eine gute Idee, mit zusätzlichem Magnesium zu ergänzen, da Studien zeigen, dass viele ältere Menschen anfällig für eine reduzierte Magnesium-Darmabsorption, reduzierte Magnesium-Knochenspeicher und einen übermäßigen Harnverlust von Magnesium sind.

---

---

# Omega-3

Untersuchungen haben gezeigt, dass es viele Vorteile gibt, wenn man mehr wild gefangene Fische isst, die einen hohen Gehalt an Omega-3-Fettsäuren aufweisen, wie Lachs, Sardinen, Thunfisch und Heilbutt. Omega-3-Fischölergänzungen können auch nützlich sein, um die Waage zugunsten eines gesünderen Verhältnisses von Fettsäuren in Ihrer Ernährung zu kippen. Die meisten Menschen, die eine "westliche Ernährung" einnehmen, konsumieren viel Omega-6-Fettsäuren, die entzündungsfördernd sind und in vielen verpackten Lebensmitteln und Gemüseölen enthalten sind, aber nicht annähernd genug Omega-3-Fettsäuren, die entzündungshemmend sind und in bestimmten Fischen, Eiern, Nüssen und Samen vorkommen.

Im Idealfall würden alle Männer (und auch Frauen) ein Verhältnis von Omega-6 zu Omega-3 konsumieren, das zwischen etwa 2:1 und 4:1 liegt (also etwa doppelt so viele Omega-6s wie 3s). Einige Männer könnten jedoch bis zu 10mal mehr Omega-6-Fettsäuren konsumieren als empfohlen! Die beiden müssen sich gegenseitig ausgleichen, um den Entzündungsgrad niedrig zu halten und Herz, Gehirn und Immunsystem zu schützen. Der Verzehr von wild gefangenen Fischen mehrmals pro Woche oder die Einnahme eines Omega-3-Fischölergänzungsmittels in Höhe von etwa 1.000 Milligramm täglich ist der beste Weg, um sicherzustellen, dass Sie genug bekommen.

---

---

# Kalium

Ein niedriger Kaliumspiegel erhöht das Risiko für Herz-Kreislauf-Probleme, insbesondere für Bluthochdruck, von dem etwa jeder dritte erwachsene Mann betroffen ist. Es wurde auch mit einer schlechten Knochengesundheit, einem trägen Stoffwechsel, Müdigkeit (da es Ihren Zellen hilft, Glukose für Energie zu nutzen), schlechter Verdauung und Muskelkrämpfen in Verbindung gebracht. Viele Erwachsene leiden unter niedrigem Kaliumgehalt. Tatsächlich zeigt eine Studie der USDA, dass ein signifikanter Prozentsatz der Erwachsenen nicht einmal die Hälfte der empfohlenen Menge an Kalium bekommt, die sie benötigen!

Kaliummangel ist am häufigsten bei Männern, die Medikamente oder Diuretika einnehmen, um Bluthochdruck, Diabetes oder koronare Herzkrankheiten zu behandeln, sowie bei Männern, die Abführmittel häufig bei Verstopfung einnehmen, bei Männern mit einer Vorgeschichte von Nieren- oder Nebennierenerkrankungen, Alkoholikern und Männern, die mehr als ein bis zwei Stunden am Tag trainieren.

Sie können helfen, Ihren Kaliumbedarf zu decken, indem Sie Lebensmittel wie Bohnen, Avocado, Süßkartoffeln, Bananen, Lachs und Fleisch essen. Wenn Sie dehydriert sind, Fieber oder Durchfall haben, stehen die Chancen gut, dass Sie zu wenig Kalium haben und sich bemühen sollten, mehr als sonst zu bekommen.

---

---

# Risikofaktoren für Vitaminmangel bei Männern

Die Forschung zeigt, dass Männer eine höhere Wahrscheinlichkeit haben, an bestimmten Vitaminen unzureichend versorgt zu sein, wenn sie eine meist verarbeitete Ernährung essen (eine mit vielen verpackten Lebensmitteln oder zum Mitnehmen, im Gegensatz zu hausgemachten Mahlzeiten), einen niedrigen wirtschaftlichen Status haben oder wenn sie normalerweise von anderen Menschen umgeben sind, die schlechte Diäten essen, besonders von ihren Familienmitgliedern und engen Freunden. Alle diese Faktoren beeinflussen die persönlichen Gewohnheiten und damit die Nahrungswahl und die Aufnahme von Dingen wie Vitaminen, Spurenelementen und Antioxidantien.

Es gibt 13 essentielle Vitamine, die alle Männer brauchen einschließlich der Vitamine C, A, D, E, K und der B-Vitamine (wie Thiamin und Vitamin B12) - sowie eine Reihe wichtiger Spurenelemente, Elektrolyte und Fettsäuren. Sie können einen niedrigen Vitamin- oder Mineralstoffgehalt erleben, ohne irgendwelche auffälligen Anzeichen oder Symptome zu zeigen, also gehen Sie nicht davon aus, dass Ihre Ernährung, weil Sie sich meist "normal" fühlen definitiv ausreichend ist.

---

---

**Risikofaktoren, die einen Mann wahrscheinlich einen Mangel an mindestens einem der Vitamine für Männer oder anderen essentiellen Nährstoffen haben lassen, sind unter anderem:**

- eine schlechte Ernährung zu essen, insbesondere eine mit einem niedrigen Gehalt an frischem Gemüse und Obst
  - ältere Menschen (Studien zeigen, dass der Ernährungszustand bei älteren Männern durch eine Abnahme des Grundumsatzes und des Appetits, eine verminderte Magensekretion von Verdauungssäften, Veränderungen der Flüssigkeits- und Elektrolytregelung und chronische Krankheiten beeinflusst werden kann)
  - familiäre Vorgeschichte von Mängeln
  - Vermeidung der meisten oder aller tierischen Produkte
  - Lebensmittelallergien, die bestimmte Lebensmittelgruppen eliminieren und Stoffwechselprozesse stören
  - Untergewicht und zu wenig Kalorien im Allgemeinen ("Untergewicht" wird im Allgemeinen unter einem BMI von 18,5 betrachtet).
  - einen niedrigen sozioökonomischen Status haben, über einen Mangel an Bildung verfügen und Armut erleben (was den Kauf von hochwertigen, frischen Lebensmitteln erschweren kann).
  - Genesung von einer Krankheit, die die Nährstoffaufnahme im Verdauungstrakt beeinträchtigt.
  - Einnahme von Medikamenten, die die Wirkung einiger Vitamine blockieren.
-

*TEIL 2  
FÜR FRAUEN*

# DIE BESTEN VITAMINE



---

# Die besten Vitamine für Frauen, unabhängig von Ihrem Alter!

Während es möglich ist, alle Vitamine und Mineralien, die Sie benötigen, aus einer sorgfältigen Nahrungsauswahl und einer nährstoffreichen Ernährung zu erhalten, zeigt die Forschung, dass viele Frauen immer noch mindestens eine Art von Nährstoffmangel haben, wenn nicht sogar mehr. Es gibt 13 Vitamine, die Frauen brauchen - alle, die zu den besten Vitaminen für Frauen gehören - einschließlich der Vitamine C, A, D, E, K und der B-Vitamine (wie Thiamin und Vitamin B12), plus eine Reihe wichtiger Spurenelemente und Fettsäuren.

Es wird angenommen, dass etwa 30 Prozent aller Frauen an einem oder mehreren dieser Vitamine und Mineralien mangelt und für viele Frauen steigt das Risiko erst mit zunehmendem Alter. Schätzungen zeigen, dass etwa 75 Prozent der Frauen wahrscheinlich Nährstoffmangel entwickeln würden, wenn es keine zusätzlichen Multivitamine gäbe.

Welche sind in diesem Zusammenhang die wichtigsten und besten Vitamine für Frauen, um Defizite und die damit verbundenen Komplikationen zu vermeiden? Die folgenden sind die absolut besten Vitamine für Frauen.

---

---

# Antioxidative Vitamine (Vitamine A, C und E)

Diese fettlöslichen Antioxidantien bekämpfen Schäden durch freie Radikale, die die Hauptursache für das Altern und viele Krankheiten sind, die Herz, Augen, Haut und Gehirn betreffen. Vitamin C verbessert nicht nur die Abwehrkräfte gegen Erkältungen, Infektionen und andere Krankheiten, sondern ist auch wichtig für den Schutz des Sehvermögens und der Haut vor Schäden durch UV-Licht und Umweltverschmutzung. Achten Sie darauf, viel Vitamin C zu sich zu nehmen. Vitamin A und E wirken ähnlich, um gesunde Zellen zu schützen und Zellmutationen zu stoppen.

Untersuchungen des National Eye Institute zeigen, dass eine schlechte Ernährung mit einem niedrigen Gehalt an diesen Vitaminen ein wichtiger Risikofaktor für altersbedingte Makuladegeneration und Katarakte bei älteren Frauen ist und sowohl Vitamin A als auch E sind auch dafür bekannt, die Haut vor Anzeichen von Hautalterung und Hautkrebs zu schützen.

---

---

# Vitamin D3

Vitamin D3 kann aus bestimmten Lebensmitteln wie Eiern, einigen Milchprodukten und bestimmten Pilzen gewonnen werden, aber wir erhalten den überwiegenden Teil unseres Vitamins D durch Sonneneinstrahlung. Sowohl Männer als auch Frauen sind einem hohen Risiko für Vitamin D-Mangel ausgesetzt, da mehr Menschen heutzutage einen Großteil ihrer Zeit in Innenräumen verbringen oder im Freien sorgfältig Sonnenschutzmittel tragen.

Vitamin D3 ist wichtig für die Knochen-/Skelettgesundheit, die Gehirnfunktionen, die Vorbeugung von Stimmungsstörungen und den ausgeglichenen Hormonhaushalt. Verbringen Sie 15-20 Minuten an 2-3 Tagen pro Woche ohne Sonnencreme in der Sonne, was es ermöglicht, Vitamin D3 zu synthetisieren, wenn es mit Ihrer Haut in Kontakt kommt.

---

---

# Vitamin K

Vitamin K ist wichtig für den Aufbau und Erhalt starker Knochen, die Blutgerinnung und die Vorbeugung von Herzerkrankungen. Viele Frauen verlieren diesen wertvollen Nährstoff, was schade ist, wenn man bedenkt, dass Studien gezeigt haben, dass Personen, die ihre Aufnahme von Vitamin K erhöhen, ein geringeres Risiko für kardiovaskuläre Mortalität haben.

Sie haben vermutlich einen Vitamin K Mangel, wenn Sie über einen längeren Zeitraum Antibiotika eingenommen haben, an Darmproblemen wie IBS oder entzündlichen Darmerkrankungen leiden oder cholesterinsenkende Medikamente einnehmen. Es gibt zwei Haupttypen von Vitamin K, die wir beide aus unserer Ernährung beziehen. Vitamin K1 ist in Gemüse enthalten, während Vitamin K2 in Dingen wie Milchprodukten enthalten ist. Der beste Weg, Vitamin-K-Mangel zu verhindern, ist, viel Gemüse zu essen, darunter grünes Blattgemüse, Brokkoli, Kohl, Fisch und Eier.

---

---

# B-Vitamine, einschließlich Folsäure

B-Vitamine, einschließlich Vitamin B12 und Folsäure, sind wichtig für den Stoffwechsel einer Frau, beugen Müdigkeit vor und fördern die kognitiven Funktionen. Sie helfen bei vielen Zellprozessen, Wachstum und Energieaufwand, weil sie mit anderen Vitaminen wie Eisen arbeiten, um rote Blutkörperchen zu bilden und helfen, die Kalorien, die Sie essen, in brauchbaren "Kraftstoff" umzuwandeln. Folsäure ist entscheidend für eine gesunde Schwangerschaft, die Entwicklung von Föten und die Vorbeugung von Geburtsfehlern, da sie den Aufbau von Gehirn und Rückenmark des Babys unterstützt. Deshalb ist Folsäuremangel für schwangere Frauen extrem gefährlich.

Sie können viele B-Vitamine aus tierischen Produkten wie Eiern, Fisch, Fleisch, Milch und Joghurt beziehen. Ältere Frauen, Menschen mit Anämie, Veganer und Vegetarier sollten mit einem Arzt zusammenarbeiten, um sicherzustellen, dass sie genügend B-Vitamine bekommen, da sie das größte Risiko für einen Mangel haben. Zu den besonders empfehlenswerten Lebensmitteln gehören Spinat und Blattgemüse, Spargel, Zitrusfrüchte, Melone und Bohnen.

Wenn Sie Folsäure Ergänzungen einnehmen, seien Sie vorsichtig mit synthetischer Folsäure. Wählen Sie hier fermentierte Folsäure, die vom Körper ähnlich wie natürlich vorkommendes Folat verstoffwechselt wird. Hochwertige Multivitamine für Frauen enthalten oft große Mengen an B-Vitaminen, insbesondere Vitamin B12.

---

---

**Während die folgenden Nährstoffe technisch gesehen keine "Vitamine" sind (es handelt sich eigentlich um essentielle Mineralien und Fettsäuren), ist es für Frauen wichtig, auch hier einen Mangel zu verhindern:**

## Eisen

Eisenmangel und Anämie sind die häufigsten Ernährungsdefizite der Welt, vor allem bei jungen Frauen. Der Körper verwendet Eisen zur Herstellung von Hämoglobin, einer Proteinart, die Sauerstoff über das Blut von der Lunge zu anderen Geweben im ganzen Körper transportiert. Es gibt zwei verschiedene Arten von Eisen (Häm und Nicht-Häm), und die resorbierbarste und am einfachsten vom Körper verwertbare ist die Art, die in tierischen Proteinen wie Eiern, Fleisch, Fisch und Geflügel vorkommt (Blattgemüse und Bohnen sind auch gute pflanzliche Optionen).

Jugendliche Mädchen sind dem höchsten Risiko für Eisenmangel ausgesetzt und Frauen müssen im Allgemeinen vorsichtig sein, um genug zu bekommen, da die Nachfrage nach Eisen während der Menstruation aufgrund von Blutverlust steigt. Es wurde festgestellt, dass weltweit etwa 50 Prozent aller schwangeren Frauen sehr eisenarm sind, bis hin zur Anämie - ganz zu schweigen von mindestens 120 Millionen Frauen in weniger entwickelten Ländern, die untergewichtig und unterernährt sind. Frauen mit ausreichenden Vorräten an Eisen und Vitamin B12 leiden weniger unter Müdigkeit, schlechter Abwehrkraft und tödlichen Infektionen, gefährlichen Schwangerschaften, die ihr Leben gefährden.

---

---

# Jod

Nach Angaben des Centers for Disease Control and Prevention haben Frauen im Alter von 20-39 Jahren die niedrigsten Urin-Jodwerte im Vergleich zu allen anderen Altersgruppen. Die Jodzufuhr ist besonders wichtig für junge Frauen, die schwanger werden wollen oder die schwanger sind, weil sie eine Rolle bei der Gehirnentwicklung des wachsenden Fötus spielt. Es ist auch entscheidend für die richtige Menge an Schilddrüsenhormonen. Die Schilddrüse benötigt Jod, um die Hormone T3 und T4 zu produzieren, die helfen, den Stoffwechsel zu kontrollieren. Die meisten Menschen, die eine westliche Ernährung essen, konsumieren viel jodiertes Salz, das in verpackten Lebensmitteln und raffinierten Getreideprodukten enthalten ist und das gezielt Jod zugesetzt hat, um Mangelerscheinungen vorzubeugen. Aber eine noch bessere Möglichkeit, das benötigte Jod zu erhalten, besteht aus jodreichen Lebensmitteln wie Algen und Meeresfrüchten, den wichtigsten natürlichen Nahrungsquellen dieses Nährstoffs. Die Vermeidung eines Jodmangels hilft Ihnen, sich vor Krankheiten wie Schilddrüsenunterfunktion, Kropf, Müdigkeit, hormonellen Ungleichgewichten und Problemen während der Schwangerschaft zu schützen.

---

---

# Magnesium

Magnesium ist eines der wichtigsten Mineralien im Körper, aber auch eines der häufigsten Defizite. Als Elektrolyt hilft Magnesium bei der Regulierung von Kalzium, Kalium und Natrium und ist für über 300 verschiedene biochemische Funktionen im Körper unerlässlich. Auf globaler Ebene hat die Erschöpfung des Bodens dazu geführt, dass viele Nutzpflanzen weniger Magnesium enthalten als in früheren Generationen - und Gesundheitsbedingungen wie Verdauungsstörungen, undichtiges Darmsyndrom, chronischer Stress und anhaltender Medikamentenkonsum können den Magnesiumspiegel senken. Beinkrämpfe, Schlaflosigkeit, Muskelkrämpfe, Angstzustände, Kopfschmerzen und Verdauungsprobleme wie Verstopfung können Anzeichen von Magnesiummangel sein. Bei älteren Frauen könnte das Risiko eines Mangels noch größer sein. Studien haben gezeigt, dass viele ältere Menschen zunächst keine magnesiumreichen Lebensmittel essen und dass sie anfällig für eine verminderte Magnesiumaufnahme im Darm, verminderte Magnesiumknochenspeicher und übermäßigen Harnverlust sind. Stellen Sie sicher, dass Sie genug bekommen, indem Sie magnesiumreiche Lebensmittel wie grünes Blattgemüse, Meeressalate/Algen, Bohnen, Nüsse und Samen konsumieren, da es manchmal schwierig ist, Magnesium für einen Tag in ein Multivitamin zu packen.

---

---

# Omega-3

Wenn Sie keine Meeresfrüchte wie Lachs, Makrele, Sardinen, Heilbutt oder Thunfisch regelmäßig konsumieren, sollten sie ein Omega-3 Ergänzungsmittel einnehmen, um einen möglichen Mangel zu vermeiden. Die meisten Menschen, die eine "westliche Ernährung" einnehmen, konsumieren viel Omega-6-Fettsäuren, die entzündungsfördernd sind und in vielen verpackten Lebensmitteln und Gemüseölen enthalten sind, aber nicht genug Omega-3-Fettsäuren, die entzündungshemmend sind. Die beiden müssen sich gegenseitig ausgleichen, damit Herz, Gehirn und Immunsystem so gesund wie möglich bleiben. Ein Verhältnis von etwa 2:1 Omega-6 zu Omega-3 ist am besten, um Krankheiten wie Arthritis, Herzerkrankungen, Alzheimer, Depressionen und mehr zu verhindern. Der Verzehr von wild gefangenen Fischen mehrmals pro Woche oder die Einnahme eines Supplements in Höhe von etwa 1.000 Milligramm täglich ist der beste Weg, um Entzündungen zu bekämpfen und genügend Omega-3-Fettsäuren zu erhalten.

---

---

# Kalzium

Das Erhalten von genügend Kalzium ist wichtig für die Knochenstärke, aber es ist auch entscheidend für die Regulierung des Herzrhythmus, die Unterstützung von Muskelfunktionen, die Kontrolle von Blutdruck und Cholesterinspiegel und viele andere Funktionen im Zusammenhang mit der Nervenfunktion. Kalzium hat sich als Schutz vor einigen der größten Bedrohungen für Frauen erwiesen: Herzkrankheiten, Osteoporose, Diabetes und Krebs zum Beispiel. Kalziummangel ist jedoch sowohl bei Männern als auch bei Frauen sehr verbreitet.

Dieser Elektrolyt, der eigentlich das häufigste Mineral des Körpers ist, kann aus Rohmilch, Joghurt oder Kefir und aus bestimmten pflanzlichen Lebensmitteln (insbesondere Bio-Sorten) wie Blattgemüse (wie Kohl und Grünkohl), Brokkoli, Okra und Bohnen gewonnen werden. Die Nahrungsergänzung mit Kalzium hat Vor- und Nachteile, also sprechen Sie mit Ihrem Arzt über Ihre Risikofaktoren und versuchen Sie zuerst genug von Lebensmitteln zu bekommen, wenn Sie können.

---

---

# Sind Sie eine Frau, die für Vitaminmangel gefährdet ist?

Studien haben gezeigt, dass die Nährstoffzufuhr von Frauen stark von Faktoren wie ihrem wirtschaftlichen Status, ihrem sozialen und kulturellen Umfeld und ihren persönlichen Gewohnheiten abhängt.

Ein alarmierendes Ergebnis ist, dass selbst Kinder unterernährter Frauen, die unter Vitamin- oder Mineralstoffmangel leiden, häufiger kognitive Beeinträchtigungen, Entwicklungsprobleme, eine geringere Resistenz gegen Infektionen und ein höheres Risiko für Krankheiten und Tod ihr ganzes Leben lang haben.

Zu den Risikofaktoren eines Mangels gehören:

- eine hoch verarbeitete Diät zu essen (eine, die wenig von Dingen wie frischem Gemüse und Obst enthält).
  - Vegetarier oder Veganer sein
  - Untergewicht oder zu wenig Kalorien im Allgemeinen ("Untergewicht" wird im Allgemeinen unter einem Body-Mass-Index von 18,5 für Frauen betrachtet).
  - im reproduktiven Alter sind
  - über 65 Jahre alt sein
  - niedriger sozioökonomischer Status, mangelnde Bildung und Armut
-

---

Forscher haben darauf hingewiesen, dass für Frauen im "reproduktiven Alter", die sich auf die Geburt von Kindern vorbereiten, der richtige Ernährungszustand vor, während und nach der Schwangerschaft ein wichtiges Element der gesamten reproduktiven Gesundheit ist.

Die Vorbeugung von Ernährungsmängeln hilft, die Gesundheit der werdenden Mutter zu erhalten, senkt das Risiko einer schwierigen Schwangerschaft, beugt Geburtsfehlern beim Fötus/Kind vor und hilft sogar, das Risiko für bestimmte chronische Krankheiten, die später im Leben des Kindes auftreten, zu senken. Die Muttermilchproduktion wird auch stark von der Kalorien-, Vitamin- und Mineralstoffzufuhr der Frau beeinflusst, weshalb Nahrungsergänzungsmittel sowohl für schwangere als auch für stillende Mütter als entscheidend gelten.

Deshalb ist es besonders für schwangere Frauen wichtig, sicherzustellen, dass sie genug von den besten Vitaminen für Frauen bekommen, die von Frauen oft nicht ausreichend aufgenommen werden.

---