

Vitalstoff Journal Unabhängiger Informationsdienst für Naturheilkunde und orthomolekulare Medizin

Schlechte Ernährung und Gesundheitsrisiko (1)

Schlechte Ernährung und Gesundheitsrisiko (1)

Eine gesunde Ernährung trägt entscheidend zu unserer Gesundheit und Fitness bei. Neben Sport und Bewegung hilft eine gesunde Ernährung, Krankheiten wie Übergewicht, Gicht, Diabetes und Herz-Kreislauf-Erkrankungen vorzubeugen. Aber auch wenn das Vorbeugen verpasst wurde, trägt eine angemessene Ernährung dazu bei, wieder in die gesunde Spur zu finden. Die richtigen Lebensmittel oder die passende Diät helfen zudem mit, gesund und erfolgreich abzunehmen.

Die unverzichtbaren Nährstoffe wie Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente benötigt der Körper zur Aufrechterhaltung von lebenswichtigen Grundfunktionen: Abwehrkräfte, Ernährung des Gehirns, den Schutz von Zellen und Nerven, zur Stärkung der Knochen, zur Blutbildung, für die Augen und zur Aufrechterhaltung von Energie und Leistungsfähigkeit.

Heute erhalten Sie Teil 1 des Gesundheitsbriefs zu diesem Thema.

Schlechte Ernährung ist ein "Gesundheitsrisiko für die halbe Weltbevölkerung"

Ein unabhängiges Gremium aus Sachverständigen für Ernährung und Landwirtschaft warnt davor, dass bei jedem dritten Menschen in der Welt die Gesundheit durch schlechte Ernährung geschwächt wird. In dem Report heißt es, dass bei fast einem Viertel der Kinder unter 5 Jahren das Wachstum durch Unterernährung stark behindert wird. Und im Jahr 2030 könnte ein Drittel der Bevölkerung an Übergewicht oder Fettleibigkeit leiden.

Der Report vom Global Panel on Agriculture and Food Systems for Nutrition wurde an die Food and Agriculture Organisation der Vereinten Nationen übergeben.

Das Gremium, das vom früheren Präsidenten von Ghana, John Kufour, und dem früheren wissenschaftlichen Chefberater der britischen Regierung, Sir John Beddington, geleitet wird, sagt, dass 2 Milliarden Menschen einen Mangel an jenen zahlreichen Vitaminen und Mineralstoffen haben, die für ihre Ernährung wichtig sind, damit sie gesund bleiben.

Das Ergebnis ist die Zunahme von Herzerkrankungen, Bluthochdruck, Diabetes und anderen ernährungsbedingten Erkrankungen, welche die Leistungsfähigkeit schwächen und drohen, das Gesundheitswesen zu überfordern. Diese nicht ansteckenden, chronischen Erkrankungen werden mit den fetten, stark verarbeiteten Lebensmitteln der Industrieländer assoziiert. Jedoch gibt es – und das überrascht – die meisten neuen Fälle in den Entwicklungsländern.

Das Gremium warnte davor, dass sich mit dem derzeitigen Trend die Situation in den nächsten 20 Jahren wesentlich verschlimmern wird. Gemäß dem Gremium wird es nur mit einer globalen Anstrengung, ähnlich wie bei HIV oder Malaria, hinreichend möglich sein, dieser Herausforderung zu begegnen.

Verlorene Lebensjahre

Schlechte Ernährung bei Kindern und Müttern, Bluthochdruck und andere ernährungsbedingte Risiken kosten jeweils mehr Lebensjahre als Rauchen, Luftverschmutzung, dürftige Gesundheitspflege oder ungeschützter Sex, so das Gremium.

Es wurden große Fortschritte darin erzielt, Unterernährung zu verringern, jedoch leiden immer noch 800 Millionen Menschen jeden Tag Hunger.

Hochrechnungen zeigen, dass in China im Jahr 2030 die Hälfte der Bevölkerung übergewichtig oder fettleibig sein wird. In Ländern mit mittlerem Einkommen wächst der Verzehr von Industrienahrung.

Der Anteil von Kindern mit Wachstumshemmung ist bei Unterernährung deutlich erkennbar. Ein Viertel der unter Fünfjährigen hat ein verringertes physisches und geistiges Leistungsvermögen. Unterernährte Mütter gebären Babys, die ihr Leben lang an Beeinträchtigungen leiden werden.

Einer der Autoren des Berichts, Prof. Lawrence Haddad vom International Food Policy Research Institute, führt Guatemala an, wo mehr als 40% der Kinder für ihr Alter zu klein sind.

„Dies geschieht teilweise durch Ungleichheit“, sagt er. „Menschen mit höherem Einkommen haben eine bessere Ernährung und der Anteil an Wachstumshemmung ist sehr niedrig. Gruppen mit niedrigem Einkommen ernähren sich auf der Basis von Mais (Getreide), aber sie haben nicht ausreichend Gemüse, Früchte, Milchprodukte oder Eiweiß wie z. B. das Eiweiß in einem Hähnchen.“

Die Direktorin des Gremiums, Prof. Sandy Thomas, sagt, dass es sich in vielen Ländern mit niedrigem und mittlerem Einkommen ähnlich verhält und dass ein schlechter physischer Zustand direkt zu einer geringen Leistungsfähigkeit führt.

„Ein oder zwei Länder in Afrika sind in der Landwirtschaft sehr erfolgreich. In Ruanda hat der Anbau von Bohnen mit einem hohen Eisengehalt dazu beigetragen, Blutarmut bei Frauen zu verringern – weltweit jedoch geht Blutarmut nur sehr langsam zurück.“

Entdecken Sie unsere Nährstoff-Kompositionen!

Welche Vitamine wirken wirklich, müssen aber von außen zugeführt werden? Welche anderen Nährstoffe betrifft dies auch? Die Menge der benötigten Vitamine und Nährstoffe ist von unseren Lebens- und Ernährungsgewohnheiten, dem Gesundheitszustand, dem Alter oder Umwelteinflüssen abhängig. Wir haben für die Produkte dieser Gruppe solche Nährstoffe kombiniert, die sich in bewährter Weise gegenseitig ergänzen und in ihrer Wirkung verstärken.

Welche Vitamine wirken wirklich als bewährte Vitaminzusammensetzungen?

Vitamine sind lebensnotwendige Stoffe, die in kleinen Mengen benötigt werden. Viele Vitamine lassen sich über die Nahrung aufnehmen, unter Umständen ist es jedoch notwendig, zusätzliche bewährte Vitaminzusammensetzungen zu sich zu nehmen. Beispielsweise besteht in der Schwangerschaft ein erhöhter Vitaminbedarf. Bewährte Vitaminzusammensetzungen können Krankheiten und Mangelerscheinungen vorbeugen und eine gesunde Lebensweise bis ins hohe Alter unterstützen. Einige Vitamine und Mineralstoffe gelten auch als hilfreich bei der Behandlung von Krankheiten. Sie können den Heilungsverlauf unterstützen und Krankheiten heilen. Vitamine und Nährstoffe werden regelmäßig, aber in unterschiedlichen Mengen benötigt. In unseren bewährten Vitaminzusammensetzungen wurden bewusst Nährstoffe ausgewählt, die sich gegenseitig ergänzen und Sie in Ihrer Gesundheit unterstützen können.

Bewährte Vitaminzusammensetzungen

Unter anderem kann eine Detox-Kur mit ausgewählten, hochwertigen Inhaltsstoffen dabei helfen, schädliche Stoffe auszuschwemmen und unseren Körper wieder in Balance zu bringen. Wer sich für eine vegetarische oder vegane Lebensweise entschieden hat, kann auf Vitaminzusammensetzungen mit Omega-3-Fettsäuren, Vitamin D, Vitamin B2 und Vitamin B12 sowie weiteren Mineralstoffen zurückgreifen, um einen möglichen Vitamin- und Nährstoffmangel aufgrund des Verzichts auf tierische Lebensmittel entgegenzuwirken. Im Alter können bewährte Vitaminzusammensetzungen dabei helfen, das Gehirn und die Konzentration zu unterstützen. Doch welche Vitamine wirken wirklich? Schauen Sie sich bei uns um! In unserem Angebot finden Sie unterschiedliche Vitaminkomplexe mit erprobten Zusammensetzungen, die Sie in unterschiedlichen Lebenslagen unterstützen.

Hier finden Sie unsere Empfehlungen zur Grundversorgung
