



RDA-Werte: Über die richtige Dosierung von Vitaminen & Mineralstoffen

Sehr geehrte(r) Herr Michael,

auf den Verpackungen der Lebensmittel findet man die Angaben zu den Nährwerten. Nahrungsergänzungen zählen rechtlich ebenfalls zu den Lebensmitteln und daher finden Sie natürlich auch auf unseren Produkten die gesetzlich vorgeschriebenen Angaben.

Der Gesetzgeber regelt, welche Vitamine und Mineralstoffe angegeben werden können, sowie ihre Referenzmenge. Den Referenzmengen liegen die Nährstoffbezugswerte (Nutrient Reference Values, NRV) bzw. die empfohlene Tagesdosis (Recommended Daily Allowance, RDA) zugrunde. So muss in unserem Fall der Gehalt an Vitaminen oder Mineralstoffen immer in einer Tabelle auf dem jeweiligen Produktetikett genau beziffert werden. In dieser Tabelle steht dann neben jedem Vitamin oder Mineralstoff der Gehalt pro Tagesdosis und in % die Angabe, wieviel Prozent der Referenzmenge dies sind: „RM (%): Referenzmenge (für den durchschnittlichen Erwachsenen) nach LMIV/VO 1169/2011/EG“.

Viele Kritiker dieser Lebensmittel-Verordnungen nennen die RDA-Werte durchaus „politisch motiviert“, um zu erreichen, dass Vitamine nicht etwa als „Heilmittel“ eingesetzt werden. Bilden Sie sich Ihre eigene Meinung!

Der heutige Gesundheitsbrief thematisiert die empfohlene Tagesdosis von Vitaminen und Mineralstoffen (Recommended Daily Allowance, RDA).

Bitte bleiben Sie gesund und gehen Sie liebevoll mit sich um.

Ihr Gesundheits - Team

Was bedeutet der RDA-Wert?

Die Abkürzung „RDA“ steht für die Abkürzung des Begriffs „Recommended Daily Allowance“. Ins Deutsche übersetzt bedeutet der Terminus etwa „empfohlene Tagesmenge“.

Der RDA-Wert ist ein in der EU gesetzlich festgelegter Normwert für essentielle (essentiell = für den Körper lebensnotwendig und nicht selbst herstellbar) Nährstoffe, also für Vitamine, einige Mineralstoffe und Spurenelemente. Für andere Stoffe, beispielsweise Aminosäuren, Omega-3-Fettsäuren, Coenzym Q10, L-Carnitin oder andere für den Körper wichtige Mikronährstoffe, hat sich der Gesetzgeber nicht festgelegt.

Ein RDA-Wert gibt die Menge eines essentiellen Nährstoffs an, die den täglichen Bedarf eines Menschen an diesem Nährstoff deckt. Das Problem dabei: Dieser Wert kann eigentlich nicht gemessen werden, weil der Bedarf von Person zu Person durchaus unterschiedlich ist. Der Wert ist auch kein wissenschaftlich ermittelter Grenzwert oder eine tägliche „Höchstmenge“. Er ist lediglich ein Schätzwert für eine „Nährstoffmenge, von der anzunehmen ist, dass sie genügt, um nahezu alle Menschen gesund zu erhalten“ (Definition der WHO - World Health Organisation).

Generell setzen sich die Zufuhrempfehlungen für Nährstoffe zusammen aus dem Grundbedarf plus Speicherbedarf plus Mehrbedarf (z.B. im Wachstum) plus einem Sicherheitszuschlag (ca. 20 - 30 %; z.B. aufgrund von einem kurzfristig erhöhten Bedarf bei akuten Krankheiten).

Da der RDA-Wert keine Höchstmenge ist, kann man auch daran ablesen, dass die RDA-Werte vieler Nährstoffe in den USA zum Teil deutlich höher sind als in der EU.

Bei den RDA-Werten handelt es sich um Durchschnittswerte, die für gesunde Erwachsene gelten. Bei anderen Personengruppen wie Kindern und Jugendlichen, die sich im Wachstum befinden, schwangeren oder stillenden Frauen, kranken Menschen sowie alten Menschen benötigt der Körper andere Nährstoffmengen. Auch bei Sportlern, die mehrmals in der Woche aktiv sind, verändert sich der Bedarf an bestimmten Nährstoffen.

Der große Irrtum mit den RDAs

Weite Teile der Bevölkerung unterliegen einem großen Irrtum in der Interpretation der RDA, der gesetzlich definierten, empfohlenen Tagesdosis. Die RDA beziffern nämlich die Menge an dem Vitamin (oder Spurenelement bzw. Mineralstoff), die

1. für einen gesunden
2. jungen Menschen,
3. der keinen Alkohol trinkt
4. und nicht raucht
5. und keine Medikamente nimmt
6. täglich mindestens eingenommen werden muss, damit
7. keine unmittelbare gesundheitliche Schädigung aus Mangel an dem Vitamin, Mineralstoff oder Spurenelement feststellbar ist.

Bemerken Sie etwas an der Definition? Die RDA-Werte stellen im Grunde nur eine Menge für die Mindesteinnahme dar, und sie sind insbesondere weit davon entfernt, stets für jeden Menschen die empfohlene Mindesteinnahme zu sein. Und weiter ist wichtig: Der RDA-Wert ist nicht der Maximalwert, er ist keine Grenze, die man nicht überschreiten sollte oder bei der es gesundheitliche Probleme gibt, wenn man die Einnahmemengen überschreitet. Denn Vitamine haben kein Potential, für den menschlichen Körper toxisch zu sein. **Die RDA-Definition ist auch ganz bestimmt nicht die erforderliche Menge für eine optimale Vitaminversorgung! Wenn eine Person Defizite an einem bestimmten Nährstoff hat, kann sie die empfohlenen Werte durchaus überschreiten.**

Mythos Überdosierung von Vitaminen

Oft hört man beim Thema "Vitamine": Passt Du auch auf, dass Du die nicht überdosierst?

Bedenken brauchen Sie bei herkömmlichen, in Deutschland oder der EU erhältlichen Nahrungsergänzungsmitteln nicht zu haben. Bei den meisten Vitaminen liegt die sichere Menge beim mindestens 100 fachen der RDA-Werte.

Und so haben wir auch zahlreiche Produkte im Sortiment, deren Wirkstoffgehalt weit über den 100 % RDA liegt.

Ester-C® gilt als dritte Generation Vitamin C und ist eine einzigartige, patentierte Formel, die die Vorzüge von Ascorbinsäure und Calciumascorbat kombiniert.

Vitamin C ist beteiligt an einer Vielzahl von gesundheitsfördernden Funktionen: Immunsystem, Schutz vor oxidativem Stress, Energiestoffwechsel, Kollagenbildung und Nervensystem.

Mit 1000 mg pro Tablette, die dem therapeutischen bzw. kurativem Bereich entsprechen.

Mit Methylcobalamin, der bioaktiven Coenzym-Form von Vitamin B12, die der Körper direkt verwertet und nicht erst umwandeln muss. Vitamin B12 für: Energiestoffwechsel, Homocystein-Stoffwechsel, Nervensystem, die Bildung roter Blutkörperchen, Immunsystem und Verringerung von Müdigkeit und Ermüdung.

1000 µg Vitamin B12 pro Kapsel zur Deckung eines erhöhten Bedarfs

(z.B. bei älteren Menschen, bei einer bakteriellen Fehlbesiedlung des Darms, bei veganer oder vegetarischer Ernährung oder auch in der Schwangerschaft).

Vitamin B-Komplex enthält alle B-Vitamine in idealer Zusammensetzung für den täglichen Bedarf, zur Grundversorgung.

B-Vitamine kommen in der Natur niemals isoliert vor. Aus diesem Grund wirken sie in der Regel auch im Verbund. Daher sollte bei langfristiger Einnahme einzelner B-Vitamine ein B-Komplex ergänzt werden.

Schallers Gesundheitsbriefe
Com Marketing AG, Flüelistraße 13, 6072 Schweiz