

**in Form**Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung  
und mehr BewegungVernetzungsstelle  
Seniorenernährung HessenSEKTION HESSEN –  
Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V.

# Sinn und Unsinn von Nahrungsergänzung

Viele ältere Menschen greifen zu Nahrungsergänzungsmitteln, aus Angst, nicht ausreichend mit Nährstoffen versorgt zu sein oder weil die Werbung positive Wirkungen verspricht.

Zusätzliche Vitamine, Mineralstoffe & Co. helfen aber nur, wenn eine diagnostizierte Unterversorgung vorliegt. Multivitaminpräparate ergeben daher wenig Sinn. Besprechen Sie sich am besten mit Ihrem Hausarzt.

## Welche Nährstoffe können im Alter fehlen?

Insbesondere Vitamin D und Vitamin B<sub>12</sub>, aber auch Ballaststoffe sowie Calcium und Eisen können kritisch sein. Was tun?

- **Vitamin D**

Wichtig für den Knochenstoffwechsel, aber auch die Muskelkraft (u.a. Sturzprophylaxe) und das Immunsystem. Es wird bei Sonnenlicht in der Haut gebildet, das funktioniert im Alter jedoch nicht mehr ausreichend. Natürlich kommt es nur in Fettfischen, Leber, angereicherter Margarine, Pilzen und Eigelb vor. Nahrungsergänzung ergibt hier Sinn vor allem in den Wintermonaten in der Höhe der täglich empfohlenen Menge. Lassen Sie den Vitamin D Status regelmäßig von Ihrem Arzt überprüfen.

- **Vitamin B<sub>12</sub>**

Im Alter kann die Aufnahme in den Körper beeinträchtigt sein, insbesondere bei Medikamenteneinnahme oder Krankheiten, sodass das natürlich hauptsächlich in tierischen Lebensmitteln vorkommende Vitamin B<sub>12</sub> nicht ausreicht.

Eine regelmäßige Status-Überprüfung wird empfohlen.

Unabhängig vom Alter ist die Versorgung bei veganer Ernährungsweise kritisch.

- **Ballaststoffe**

Hilfreich für eine gute Verdauung und die Darmgesundheit. Um den Stuhlgang in Schwung zu bekommen, helfen natürliche Lebensmittel mit hohem Ballaststoffgehalt wie Vollkornbrot, Gemüse und Hülsenfrüchte. Zusätzlich können Flohsamen, Leinsamen & Co. helfen. Wichtig ist, dass diese mit viel Flüssigkeit gegessen werden.



- **Calcium** für stabile Knochen und Zähne. Hauptlieferant sind die Milchprodukte. Alternativ können calciumreiche Mineralwässer (>150 mg/l), grüne Gemüsesorten, Nüsse und mit Calcium angereicherte Pflanzendrinks die Versorgung unterstützen.
- **Eisen** für die Blutbildung kommt in Fleisch, aber auch in Linsen, Hirse, Haferflocken und Vollkorn vor. Die Aufnahme aus pflanzlichen Lebensmitteln wird durch Vitamin C verbessert.

## Die Natur kann es am Besten

- Wer abwechslungsreich aus allen 7 Lebensmittelgruppen des Ernährungskreises isst und trinkt, ist im allgemeinen mit allen wichtigen Nährstoffen versorgt.
- Insbesondere Obst und Gemüse liefern uns eine Vielfalt an biologisch aktiven Substanzen.
- Gezielt ausgewählte Lebensmittel können Sinn ergeben, um einer beginnenden Unterversorgung entgegenzuwirken. Natürlich vorkommende Stoffe werden vom Körper viel besser verwertet als hochdosierte Präparate.



DGE-Ernährungskreis,  
© Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V., Bonn

- Im (hohen) Alter können Krankheiten, Appetitlosigkeit, Einseitigkeit und Verdauungsstörungen zu einer Unterversorgung führen.
- Auf ärztliche Empfehlung können gezielt eingesetzte Nahrungsergänzungsmittel sinnvoll sein.
- Nahrungsergänzungsmittel sind jedoch nicht wie Arzneimittel auf Wirksamkeit und Sicherheit geprüft.

## Weitere Nährstoffe, die nicht nur im Alter fehlen können

- **Folat**  
Mangel im Alter häufig aufgrund von Resorptionsstörungen. Folat geht durch Licht und Hitze verloren, daher sind die richtige Aufbewahrung im Dunkeln und schonendes Garen folatreicher Lebensmittel (z.B. Blattgemüse, Tomaten, Hülsenfrüchte, Orangen und Vollkornprodukte) wichtig.
- **Omega-3-Fettsäuren**  
Müssen über die Nahrung zugeführt werden, da sie vom Körper selbst nicht hergestellt werden können. Bedarfsdeckende Empfehlung: Fettreicher Fisch (Lachs, Makrele, Hering, aber auch Forelle) 1 x pro Woche oder z.B. täglich Leinöl im Müsli oder Quark und Nüsse.

**Besprechen Sie sich bei Verdacht auf Nährstoffunterversorgung mit Ihrem Hausarzt. Bei einem echten Mangel kann der Arzt gezielt ein geeignetes Präparat aufschreiben.**

Für den im Jahr 2008 vom Bundeskabinett beschlossenen Nationalen Aktionsplan IN FORM – Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung – sind zwei Bundesressorts federführend zuständig: das Bundesministerium für Landwirtschaft, Ernährung und Heimat (BMLEH) im Bereich Ernährung und das Bundesministerium für Gesundheit (BMG) im Bereich Bewegung. Ziel ist, das Ernährungs- und Bewegungsverhalten der Menschen dauerhaft zu verbessern. **Weitere Informationen unter: <https://www.in-form.de/>**

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses  
des Deutschen Bundestages



Hessisches Ministerium für  
Landwirtschaft und Umwelt,  
Weinbau, Forsten, Jagd und  
Heimat



Hessisches Ministerium  
für Familie, Senioren, Sport,  
Gesundheit und Pflege



SEKTION HESSEN –  
Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V.