

# Kreis gibt Ernährungstipps: Vitaminmangel muss nicht sein

Husten, Schnupfen, Heiserkeit – für viele gehört dies zur kalten und von häufigen Wetterwechseln geprägten Jahreszeit dazu. Vitamine helfen, einen Schutzschild gegen laufende Nasen, tränende Augen und Co. aufzubauen. Was zu beachten ist, erklärt Amtsarzt Dr. Bernhard Jungnitz.

„Ständige Müdigkeit, Abgeschlagenheit, Konzentrationsschwäche, Reizbarkeit, Kopfschmerzen und Nervosität können auf einen Vitaminmangel hindeuten. Besonders ein Mangel an Vitamin C begünstigt Husten, Schnupfen und Heiserkeit“, weiß der Amtsarzt.

Dabei braucht ein Erwachsener weniger als ein halbes Gramm Vitamine am Tag. Doch statt gleich zu Vitaminpräparaten zu greifen, empfiehlt die Deutsche Gesellschaft für Ernährung die Umstellung auf vitaminreiche Kost. Dabei reicht es nicht, nur einmal in der Woche Salat, Gemüse oder Obst zu sich zu nehmen, denn der Körper benötigt jeden Tag Vitamine. Die Ernährung sollte abwechslungsreich gestaltet werden, da nicht in jedem Produkt alle Vitamine im gleichen Maße vorhanden sind.

Wichtig ist auch die richtige Lagerung und Zubereitung vitaminreicher Lebensmittel, da die empfindlichen Stoffe sonst verloren gehen oder zerstört werden. So sollte Gemüse nicht warm gehalten werden, da die Mahlzeit dadurch erheblich an ernährungsphysiologischem Wert verliert.

Günstiger ist es, die Speisen abkühlen zu lassen und sie bei Bedarf erneut kurz zu erhitzen. Beim Garen und Dünsten reicht oft viel weniger Flüssigkeit als allgemein angenommen. Da langes Wässern die Zellwände von empfindlichem Salat oder Gemüse zerstört und wertvolle Vitamine ausspült, empfiehlt sich gründliches Abspülen unter kaltem Wasser. Da auch

Zerkleinern die Zellstrukturen zerstört, sollte Obst oder Gemüse erst kurz vor der Mahlzeit geschnitten werden.

Ein wichtiges Hauptnahrungsmittel hierzulande sind Kartoffeln in jeder Zubereitungsform. Dabei eignen sich besonders Pellkartoffeln, um das in der Kartoffel enthaltene Vitamin C zu erhalten. Die Schale schützt bei dieser Zubereitung die Vitamine. Das vitaminhaltige Kochwasser von Salzkartoffeln kann als Grundlage für Suppen oder Soßen verwendet werden.