

Vitalstoffe 4

2021

Das Magazin für Mikronährstoffe und deren Wirkungen



 BK nutri network

TITEL: Natürliche Vitamine

Beta-Glucan

Lutein

Astaxanthin

Omega 3

Immunsystem

Menstruation



Jenna Michel

Vitamine und Mineralien aus natürlichen Quellen

© Maria Uspenskaya – shutterstock.com



Vitamine und Mineralien gehörten lange Zeit zu den Stoffen, die auch aus synthetischen Quellen erzeugt werden konnten – wir sind stolz darauf, unseren Kunden nun Produkte aus rein natürlichen Quellen aus indischen Pflanzen anbieten zu können: Amla wird für das Vitamin C verwendet, Guave für Zink und Vitamin B2, Curry für Eisen, Senf für Selen, Zitrone für Folsäure (Vitamin B9), darüber hinaus gibt es eine Mischung aus der Gruppe der B-Vitamine. Mit dieser Palette an Vitaminen und Mineralstoffen, die sowohl in konventioneller als auch in biologischer Form erhältlich sind, folgen wir den Tendenzen des Marktes für Nahrungsergänzungsmittel. Jeder Nährstoff fördert den Erhalt eines gesunden Körpers (9). Diese Vitamine und Mineralien sind natürlicherweise in der Nahrung enthalten und müssen je nach Ernährung, Gesundheit und Lebensweise ergänzend zugegeben werden.

Zitronenextrakt – Folsäure – Vitamin B9

Die Familie der Zitrusfrüchte/Zitronen ist als Nahrungsmittel weit verbreitet und beliebt. Unser Folsäureextrakt mit 5% Folsäure ist die jüngste Ergänzung

unseres Angebots an Vitaminen und Mineralien. Zur Extraktion dieser Stoffe wird die ganze Frucht verwendet – Fruchtfleisch und Schale. Folsäure/Vitamin B9 wird häufig in Bereichen der Frauengesundheit eingesetzt, um Fehlbildungen des Neuralrohrs zu verhindern. Dosierung und Verbrauchsmenge sollten im Sinne einer guten Gesundheit genau kontrolliert werden. In Vorbereitung auf eine bevorstehende Schwangerschaft und bei Kinderwunsch sollten Frauen eine Supplementierung von Vitamin B9 in Betracht ziehen. Ärzte verschreiben im Allgemeinen Eisen-Folsäure-Präparate als pränatale Vitamine (1).

Der Begriff Folat ist ein Oberbegriff für eine Gruppe von wasserlöslichen Verbindungen, die in den Blutzellen in Tetrahydrofolsäure (THF) umgewandelt werden. Es kommt natürlich in einigen Nahrungsmitteln vor und muss regelmäßig mit der Nahrung aufgenommen werden, da der Mensch es nicht synthetisieren kann. Eine der wichtigsten Indikationen für Folate besteht in der Entwicklung des Nervensystems. Der Wirkungsmechanismus von Folat konzentriert sich hauptsächlich im Bereich der Leber (2).

Vitamin C, gewonnen aus Amla

Vidya extrahiert hierbei aus der Amla-Frucht (*Emblica officinalis*) standardmäßig Vitamin C, und zwar im Rahmen eines innovativen Verfahrens. Da Vitamin C vom Körper nicht selbst hergestellt werden kann, ist gegebenenfalls eine Ergänzung erforderlich, um die Gesundheit und die physiologischen Funktionen auf eine bestmögliche Weise zu erhalten. Die Immunabwehr benötigt eine ausreichende Versorgung mit Vitamin C, da der Körper das Vitamin über die Nieren schnell abbaut. Damit die Wirkung voll zum Tragen



© Sucharut Chounyoo – shutterstock.com

kommt, ist ein konstanter Plasmaspiegel von Vitamin C erforderlich. Vitamin C gilt als essenzieller Mikronährstoff und erfüllt dabei auch zahlreiche Aufgaben im Körper, wie z. B. die Biosynthese von Kollagen, L-Carnitin und bestimmten Neurotransmittern, und es ist am Proteinstoffwechsel beteiligt (4).

Vitamin B2 aus Guavenextrakt

Mit standardisiertem Riboflavingehalt vervollständigt diese Extrakt-Variante von Vidya die Palette der Vitaminquellen, die leicht in Nahrungsmitteln verwendet werden können. Riboflavin ist hitzestabil, wasserlöslich und wird für die Umwandlung von Kohlenhydraten, Fetten und Proteinen in Glukose und zur Energiegewinnung benötigt (5). Ein Mangel an Riboflavin kann zu Müdigkeit, geschwollenen Augen, verschwommenem Sehen und sogar zu Depressionen führen. Es kann die Haut angreifen und Hautrisse, Juckreiz und Dermatitis um den Mund herum verursachen. Die Einnahme von Riboflavin hilft bei der Gesunderhaltung von Körper und Geist.

Guave – ein standardisierter Zinkgehalt

Zink ist ein wahrer Booster, schützt das Immunsystem vor Infektionen und spielt zudem eine Rolle bei der antiviralen Immunität.

Der Einfluss von Zink erstreckt sich auf alle Organe und Zelltypen. Besonders Zinkmangel ist auffallend häufig, zumal Bevölkerungsgruppen mit Zinkmangel am stärksten von Virusinfektionen bedroht sind. Es gibt zahlreiche Belege für die antivirale Wirkung von Zink gegenüber einer Vielzahl von Erregern (6).

Zink hat vielfältige Auswirkungen auf das Immunsystem. In einer experimentellen Studie am Menschen ließ sich folgendes nachweisen: Bei sehr leichtem Zinkmangel, bei dem die Plasmazinkkonzentration mehr oder weniger im normalen Bereich blieb und erst nach 4 bis 5 Monaten unter Zinkrestriktion abnahm, konnte sich eine Zinksupplementierung als erforderlich erweisen (7).



© Ninety Azman – shutterstock.com

Curryblattextrakt mit standardisiertem Eisengehalt

Eisen ist ein essentieller Mineralstoff für die Gesundheit des Körpers, und der Eisenhaushalt hängt auch direkt mit der Zufuhr von Vitaminen und Mineralien zusammen: So kann etwa Ascorbinsäure die negativen Auswirkungen auf die Eisenaufnahme reduzieren, auch unter Berücksichtigung von Hemmstoffen wie etwa den Polyphenolen. Vitamin- und Mineralstoffmischungen sind ein guter Weg, um die Aufnahme dieser Stoffe im Körper auszugleichen. Eisen ist ein wesentlicher Bestandteil unseres Lebens und ein Element für fast alle lebenden Organismen, da es an einer Vielzahl von Stoffwechselprozessen beteiligt ist, darunter am Sauerstofftransport, der Desoxyribonukleinsäure (DNA)-Synthese und dem Elektronentransport. Bei Eisenmangel sollten mehrere Aspekte berücksichtigt werden, vor allem aber der Eisenbedarf und die Bioverfügbarkeit im Körper.

Es gibt verschiedene Gründe für Eisenmangel, der heute auch besonders bei Kindern und jungen Erwachsenen vorkommt. Eisen ist zwar in der Nahrung zu finden, aber die Bioverfügbarkeit und damit die Wirksamkeit können durch fehlendes Häm-Eisen eingeschränkt sein (3).



© Murilo Mazzo – shutterstock.com

Senfsamenextrakt mit standardisiertem Selengehalt

Selen ist ein Mikronährstoff, der sowohl für Menschen als auch für Tiere essenziell ist, in höheren Dosen jedoch toxisch sein kann. Indischer Senf (*Brassica juncea*) hat mehrere nützliche Eigenschaften und ist für seinen Mineralstoffgehalt bekannt. Er wird auch als Setzling verwendet und speichert Selen (Se) vor allem in den Samen. Es wurde festgestellt, dass die wässrigen Extrakte der Samen hauptsächlich die C-Se-C-Form enthalten, die für die Krebshemmung von ernährungspharmakologischem Interesse ist (8).

Referenzen:

(1) Merrell BJ, McMurry JP. Folic Acid. (Folsäure) [Aktualisiert 4. Mai 2021]. In: StatPearls [Internet]. Treasure Island (FL): StatPearls Publishing; 2021 Jan-.

(2) Merrell BJ, McMurry JP. Folic Acid. (Folsäure) [Aktualisiert 4. Mai 2021]. In: StatPearls [Internet]. Treasure Island (FL): StatPearls Publishing; 2021 Jan-.

(3) Abbaspour, Nazanin u.a. "Review on iron and its importance for human health." *Journal of research in medical sciences : the official journal of Isfahan University of Medical Sciences* vol. 19,2 (2014): 164-74

(4) <https://ods.od.nih.gov/factsheets/VitaminC-HealthProfessional/>

(5) https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK470460/Riboflavin_Mangel/ Last Update: 21. Juli 2021 /Navid Mahabadi1; Aakriti Bhusal2; Stephen W. Banks

(6) Read SA, Obeid S, Ahlenstiel C, Ahlenstiel G. The Role of Zinc in Antiviral Immunity. *Adv Nutr.* 2019 Jul 1;10(4):696-710. doi: 10.1093/advances/nmz013. PMID: 31305906; PMCID: PMC6628855.

(7) Prasad, Ananda S. "Zinc in human health: effect of zinc on immune cells. *Molecular medicine (Cambridge, Mass.)* vol. 14,5-6 (2008): 353-7. doi:10.2119/2008-00033.Prasad

(8) Bañuelos GS, Walse SS, Yang SI, Pickering IJ, Fakra SC, Marcus MA, Freeman JL. „Quantification, localization, and speciation of selenium in seeds of canola and two mustard species

compared to seed-meals produced by hydraulic press". *Anal Chem.* 2012 Jul 17;84(14):6024-30. doi: 10.1021/ac300813e. Epub 6. Juli 2012. PMID: 22747111.

(9) www.anses.fr



Autorin:

Jenna Michel
Sales manager Vidya Europe
Villebon sur Yvette, France

