

# Frauen brauchen **mehr**

Haben Frauen in Bezug auf **Vitamine** und **Mineralstoffe** tatsächlich einen anderen Bedarf als Männer? Na klar! Und der hängt auch noch von der Lebensphase ab. Denken Sie nur ans Eisen!



© Tijana87 / iStock / Getty Images

**D**ie letzte Nationale Verzehrsstudie, die NVZ II, die vom Bundesministerium für Landwirtschaft, Ernährung und Verbraucherschutz beauftragt wurde und bei der 20 000 Männer und Frauen befragt wurden, wurde zwar schon 2008 durchgeführt, zeigt aber einen Trend, der vermutlich immer noch gilt: Insgesamt nehmen 30 Prozent der befragten Frauen und 19 Prozent

der Männer Nahrungsergänzungsmittel zu sich. Dass Frauen häufiger zu Vitaminen und Mineralstoffen greifen, zieht sich durch alle Altersgruppen. Sicherlich kommt man, wenn man bei bester Gesundheit ist und sich optimal ernährt und einen ebensolchen Lebensstil pflegt, auch ohne Supplemente gut durchs Leben. Aber wer kann das von sich schon sagen? Die Studie zeigte auch, dass bei der Gesamtbevölkerung die Zu-

fuhr speziell von Vitamin D und Folsäure sowie der Mineralstoffe Calcium und Jod deutlich unterhalb der Empfehlungen liegt. Zu bemerken ist, dass die Empfehlungen zur Folsäure inzwischen von der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) von 400 auf 300 Mikrogramm reduziert wurde. Trotzdem wurde die empfohlene Zufuhr verfehlt.

Eine aktuelle Studie von IQVIA zeigt, dass der Umsatz mit Nahrungsergänzungsmitteln aus der Apotheke in den letzten fünf Jahren um durchschnittlich 6 Prozent gestiegen ist. Für das Jahr 2021 bedeutet dies einen Umsatz von 2,2 Milliarden Euro. Im ersten Halbjahr 2020 fiel die Steigerungsrate mit 8 Prozent sehr hoch aus. Dies liegt daran, dass sich die Menschen zu Beginn der COVID-19-Krise auch mit Nahrungsergänzungsmitteln bevorratet hatten. Schade, aber zu erwarten: Im Jahr 2019 erreichte bereits jede fünfte Packung von Nahrungsergänzungsmitteln den Verbraucher per Versand. Und dieser Trend setzte sich in diesem Jahr fort. Was brauchen Frauen ganz konkret?

**Nach der Pubertät** Mit der ersten Menstruationsblutung steigt der Eisenbedarf. Eisen ist im Häm des Hämoglobins und Myoglobins und in vielen Enzymen wie den Cytochromen enthalten. In der Nahrung kann Eisen in zwei- oder in dreiwertiger Form vorliegen. Die Resorptionsquote von zweiwertigem Eisen liegt bei 7 bis 15 Prozent, dreiwertiges Eisen wird mit 0,5 bis 2 Prozent noch

schlechter resorbiert. Vitamin C bewirkt eine Reduktion von dreiwertigem zu zweiwertigem Eisen beziehungsweise schützt die zweiwertige Form vor Oxidation, weshalb man Ascorbinsäure in einigen Eisenpräparaten als Zusatz findet. Auch die Empfehlung, das Eisenpräparat mit Orangensaft einzunehmen, ist sinnvoll. Ein neuer Ansatz zur Verbesserung der Eisenresorption ist der Zusatz von Lactoferrin, einem Eisenbindenden Glykoprotein, das auch in der Muttermilch enthalten ist. Es fördert die Eisenresorption und hemmt entzündliche Prozesse.

Bereits während der Pubertät ist überrigens der Calciumbedarf höher als in jedem anderen Alter. In dieser Zeit wird das Knochengewebe deutlich verstärkt. Je mehr Calcium jetzt eingelagert wird, desto mehr Calciumreserven stehen im Alter zur Verfügung.

**In der Mitte des Lebens** In Phasen hoher Belastung, wenn also beispielsweise Familie und Beruf unter einen Hut gebracht werden müssen und vielleicht noch pflegebedürftige Angehörige betreut werden, kommt frau oft nicht dazu, sich auch noch um eine ausgewogene Ernährung zu kümmern. Hier können Nahrungsergänzungsmittel, die wichtige Mikronährstoffe für das Nervensystem und den Energiestoffwechsel enthalten, sinnvoll sein. Sie enthalten häufig Magnesium, B-Vitamine sowie Omega-3-Fettsäuren. Auch der Selenbedarf ist bei Stress erhöht. Denken Sie im Beratungsgespräch auch an eine ausreichende Calcium- und Vitamin-D-Versorgung und empfehlen Sie gegebenenfalls ein entsprechendes Produkt. Welche Supplemente in Schwangerschaft und Stillzeit wichtig sind, finden Sie im Artikel ab Seite 58.

**In den Wechseljahren** Wenn die Wechseljahre beginnen, verändert sich der Hormonstatus der Frau radikal. Bei vielen Frauen führt dies zu Beschwerden wie Hitzewallungen, Herzrasen, Wassereinlagerun-

gen oder depressiven Verstimmungen. Nahrungsergänzungsmittel für das Klimakterium enthalten häufig Phytoestrogene. Darunter versteht man sekundäre Pflanzenstoffe, die eine strukturelle Ähnlichkeit mit Estrogenen aufweisen und mit Estrogenrezeptoren interagieren. Man findet Phytoestrogene insbesondere in den Stoffklassen der Isoflavone und Lignane. Als Arzneimittel zugelassen sind Extrakte aus Traubensilberkerze und Rhapontikrhaharber, daneben gibt es Nahrungsergänzungsmittel mit Isoflavonen aus Soja oder Rotklee. In Studien gibt es Hinweise, dass Sojaisoflavone einen leichten Einfluss auf die Parameter Hitzewallungen und vaginale Trockenheit besitzen. Mit der Nahrung allein kann man aber die benötigte Menge nicht aufnehmen. Nach Einschätzung der EFSA (Europäische Behörde für Lebensmittelsicherheit) sollen Risikogruppen, also Frauen die an hormonabhängigen Tumoren leiden oder litten, keine Isoflavone einnehmen.

**Im Alter** Jetzt wird der Nährstoffbedarf besonders wichtig. Ältere Menschen bewegen sich weniger und meist essen sie auch weniger vielfältig. So ist generell ein teilweise dramatischer Mangel an Vitamin D bei älteren Menschen zu beobachten, denn das „Sonnenvitamin“ wird in der Haut gebildet und das geht nur, wenn man sich viel im Freien aufhält. Ab dem 50. Lebensjahr ist für die meisten Menschen eine Supplementierung von 500 bis 1000 I.E. täglich sinnvoll. Zuvor sollte jedoch der Status beim Arzt bestimmt werden. Zusätzlich steigt vor allem bei Frauen ab den Wechseljahren das Osteoporose-Risiko, sodass auch auf eine ausreichende Calcium-Zufuhr ge-

achtet werden muss. Bei älteren Menschen, die nur noch wenig und nicht abwechslungsreich essen, kann auch ein Multivitamin-Präparat sinnvoll sein.

**Ganz allgemein** Frauen haben einen geringeren Energiebedarf als Männer, da sie im Verhältnis weniger Muskelmasse besitzen. Das heißt, um ihre Versorgung mit essenziellen Nährstoffen sicherzustellen, benötigen sie nährstoffreichere Lebensmittel mit geringerem Energiegehalt. Dies gilt zum Beispiel für Vitamin C, Vitamin B<sub>12</sub>, Calcium und Jod: Hier müssen Frauen bei einem geringeren Energiebedarf die gleiche Menge Nährstoffe aufnehmen wie Männer. Bei Vitamin K richtet sich der Bedarf nach der Körpermasse, bei Vitamin B6 nach der Proteinzufuhr. Absolut bedeutet dies für Männer, dass sie von beidem eine höhere Zufuhr brauchen. Frauen im gebärfähigen Alter brauchen dagegen, wie bereits erwähnt, aufgrund höherer Blutverluste während der Menstruation

## Eine geringere Kalorienaufnahme erfordert eine höhere Nährstoffdichte in den Lebensmitteln.

mehr Eisen. Männer wiederum benötigen mehr Zink als Frauen, da sie mehr schwitzen und das Spurenelement vermehrt ausscheiden. Wenn sich Ihre Kundinnen nicht sicher sind, ob sie genügend Vitamine und Mineralstoffe zu sich nehmen, oder wenn sie kaum Zeit haben, sich um ihre Ernährung zu kümmern, sind Nahrungsergänzungsmittel eine gute Empfehlung. Es gibt verschiedene Produkte für jede Lebensphase und jedes Alter. Ein Blutbild kann Aufschluss über Mangelzustände geben, sodass gezielt supplementiert werden kann. ■

Sabine Breuer,  
Apothekerin/Chefredaktion