

++++ Pressemitteilung +++++

## **Mangel an Vitaminen und Spurenelementen**

# **Österreichische Kinder nicht optimal versorgt!**

Oftmals wird angenommen, dass in einem hoch entwickelten Land wie Österreich Kinder keinen Mangel an Vitaminen und Spurenelementen haben können. Der aktuelle Ernährungsbericht<sup>1</sup> des Bundesministeriums für Gesundheit spricht eine ganz andere Sprache. Unsere Jugend ernährt sich oft falsch, daher fehlen dem kindlichen Immunsystem zum Beispiel Vitamin C, Vitamin D und Zink.

### **Vitaminmangel ist Realität: Vitamin D kommt zu kurz**

Der aktuelle österreichische Ernährungsbericht, der in regelmäßigen Abständen die Essgewohnheit und die Nährstoffversorgung der österreichischen Bevölkerung erfasst, zeigt auf, dass gerade bei der Vitaminversorgung Handlungsbedarf besteht. Als besonders kritisch ist die Aufnahme an Vitamin D einzustufen. Die Blutwerte an Vitamin D sind bei 62 % der Mädchen und 56 % der Buben erniedrigt. Es ist bekannt, dass Vitamin D zwar in der Haut unter UV-Licht gebildet wird, aber die Sonneneinstrahlung in unserem Breitengrad zwischen Oktober und April zu schwach ist, um dieses für Knochen und Immunsystem wichtige Vitamin ausreichen produzieren zu können.

### **Wer hätte das gedacht: Sogar zu wenig Vitamin C!**

Offensichtlich reicht es doch nicht, nur ein paar Zitrusfrüchte zu essen, wie oftmals leichtfertig behauptet wird. Denn noch weitere Ergebnisse des Berichtes rufen geradezu nach mehr Vitaminzufuhr: Die 10- bis 12-jährigen Mädchen unterschreiten die Referenzwerte für Vitamin C, das eine ganz zentrale Rolle in der Immunabwehr, aber auch in der Bildung von Knorpel, Knochen, Haut und Zähnen spielt. Vitamin C erhöht auch die Eisenresorption und trägt zur Verringerung von Müdigkeit und Erschöpfung bei. Besorgniserregend: Sieht man sich 13- bis 14-Jährige Jungen und Mädchen an, erreichen beide Geschlechter die Referenzwerte für dieses wichtige Vitamin nicht.

### **Weiteres Sorgenkind: Das Spurenelement Zink**

Wirklich alarmierend ist die Situation beim essenziellen Spurenelement Zink: Etwa 50 % der Kinder haben deutlich erniedrigte Zinkspiegel! Das hat große Bedeutung, da Zink zu den unentbehrlichen Spurenelementen für den Stoffwechsel zählt. Zink trägt unter anderem zu einem normalen Säure-Base-Haushalt bei und fördert die Verwertung von Kohlehydraten und Fetten. Aber in seiner vielleicht wichtigsten Funktion unterstützt es ein gesundes Immunsystem. Umso gravierender ist der Mangel im Zusammenspiel mit den erwähnten unzureichenden Spiegeln an Vitamin C und Vitamin D zu sehen, die ebenfalls eine wichtige Rolle in der Funktion des kindlichen Immunsystems haben.

## **Gegenmaßnahmen für bessere Versorgung**

Zusammenfassend kann aus dem aktuellen österreichischen Ernährungsbericht entnommen werden, dass in der Ernährung unserer Kinder und Jugendlichen längst nicht alles perfekt läuft. Gegenmaßnahmen sind aus unserer Sicht wünschenswert: Vor allem bessere Ernährungsgewohnheiten, aber im Bedarfsfall auch der kontrollierte Einsatz von hochwertigen Nahrungsergänzungsmitteln aus der Apotheke, vor allem mit den Inhaltsstoffen Vitamin C, Vitamin D und Zink zur Unterstützung des Immunsystems. Eine kindgerechte Darreichungsform, etwa als wohlschmeckende, prickelnde Lutschtablette (z.B. Dr. Böhm® Junior Vitamin C Fizzy Tabletten) kann die Akzeptanz bei Kindern fördern.

### **Über den Österreichischen Ernährungsbericht**

*Der Österreichische Ernährungsbericht ist ein wichtiges Instrument der Gesundheitsberichterstattung und bildet eine Grundlage für die Planung ernährungspolitischer Maßnahmen. Er wird regelmäßig herausgegeben und gibt Aufschluss über Änderungen im Essverhalten und in der Nährstoffversorgung der österreichischen Bevölkerung. Neben Messungen wie Gewicht, Größe, Bauchumfang und Befragungen zur Nahrungsaufnahme wurden für den Bericht 2012 erstmals auch beim gesamten Studienkollektiv (1002 Personen) laborchemische Analysen von Blut- und Harnproben durchgeführt. Dadurch werden Aussagen über die tatsächliche Nährstoffversorgung ebenso wie eine Überprüfung der Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr ermöglicht. Kombiniert mit verschiedenen Gesundheits- und Lebensstilindikatoren und Daten zum Bewegungsverhalten wurden präzisere Aussagen als bislang über den Ernährungs- und Gesundheitszustand der Bevölkerung möglich. (Quelle: Website des Österreichischen Bundesministerium für Gesundheit).*

<sup>1</sup>Österreichischer Ernährungsbericht 2012, herausgegeben vom Bundesministerium für Gesundheit. Abrufbar unter: <http://www.bmg.gv.at/>

## **Kurzinfo APOMEDICA**

1968 von Dr. Friedrich Böhm gegründet, ist das pharmazeutische Unternehmen APOMEDICA unter der Geschäftsführung von Mag. Ruth Fischer heute führender österreichischer Hersteller von Nahrungsergänzungsmitteln und pflanzlichen, rezeptfreien Arzneimitteln. Die Produkte der vier Dachmarken Dr. Böhm®, APOZEMA®, LUUF® und LaseptonMED® unterliegen strengen Qualitätskontrollen und sind ausschließlich in Apotheken erhältlich.

APOMEDICA ist Träger der Auszeichnung „österreichischer Leitbetrieb“ und seit Jahren unter den Top 3 OTC-Unternehmen am heimischen Markt.

Neben der erfolgreichen Performance in Österreich, ist APOMEDICA auf den europäischen Märkten Deutschland, Niederlande, Italien, Slowenien, Ungarn sowie Tschechien und Slowakei vertreten.

Graz, im Mai 2014

**Fotohinweis:**

Copyright: APOMEDICA

Abdruck für Presse Zwecke honorarfrei

**Rückfragehinweis:**

Mag. Doris Knapp

APOMEDICA Pharmazeutische Produkte GmbH

Roseggerkai 3, 8010 Graz, Austria

Tel: +43 (0)316 82 35 33 - 35

Fax: +43 (0)316 82 35 33 - 51

E-Mail: [doris.knapp@apomedica.com](mailto:doris.knapp@apomedica.com)

Website: [www.apomedica.com](http://www.apomedica.com)