

von

Dr. Christian Eglseer



Nahrungsergänzungsmittel: Gesund oder schädlich? Teil 3

Mögliche Schäden? Bei den fettlöslichen Vitaminen A, D, E und K kann es zu Vergiftungserscheinungen kommen.

Bei Personen, die auf blutverdünnende Substanzen wie Marcoumar (sie sind Vitamin K-Gegenspieler) eingestellt sind, kann eine durch Nahrungsergänzungsmittel zu hohe Zufuhr dieses Vitamins zu lebensbedrohlichen Zuständen führen!

Freie Radikale: Es handelt sich dabei um Substanzen, die unser Körper in sehr geringer Menge zum Überleben benötigt. Auf Grund vieler Faktoren haben wir in unserem Organismus zu viele davon und diese schädigen uns. Bei einer Reihe von angepriesenen Substanzen wird in der Werbung ihre gute Wirksamkeit gegen diese freien Radikale angeführt. Aber Achtung: Bei einer täglichen Zufuhr von mehr als zwei Gramm Vitamin C werden diese völlig eliminiert und dieses sonst so gute Vitamin wird zum Krankheitsauslöser!

Manche Nahrungsergänzungsmittel enthalten vermehrt Fructose (Fruchtzucker) und können bei Unverträglichkeit zu Bauchbeschwerden wie Schmerzen und Durchfall führen.

Eine Reihe von Nahrungsergänzungsmitteln enthalten nicht unwesentliche Kalorien. Da viele Personen – die Gewicht reduzieren – solche Produkte zu sich nehmen, sollte auch dieser Faktor nicht unterschätzt werden.

Für etwaige weitere Anfragen stehe ich Ihnen gerne persönlich zur Verfügung.



Dr. Christian Eglseer

Facharzt für Innere Medizin

Amstetten, Wagmeisterstraße 46

Tel. 07472/67264

Hotline: Tel. 0664/3404505

www.dr-eglseer.at

Anzeige