

von

Dr. Christian Eglseer



Nahrungsergänzungsmittel 2011

Vor zwei Jahren konnten Sie an dieser Stelle lesen, dass ein Mensch, der sich ausreichend gesund ernährt, ausreichend Bewegung macht und sich geistig fit hält, keine Nahrungsergänzungsmittel benötigt. Dies gilt heute noch genauso.

Zu einer ausreichend gesunden Ernährung zählt jedoch, dass man tagtäglich etwa fünfmal Gemüse und Obst zu sich nimmt um alle wichtigen Stoffe in ausreichender Form zu erhalten. Diese Nährstoffe sollen dabei ungekocht (roh) und gereift zu sich genommen werden. „Frische“ rote Tomaten im Winter (grün im tiefen Süden geerntet und während des Transportes künstlich gereift) enthalten nicht jene Stoffe, wie wenn sie im Sommer im eigenen Garten geerntet werden.

Rundum ausreichend versorgt

Da sich somit nicht einmal alle gesunden Menschen „gesund“ ernähren, gilt für akut Erkrankte (z. B. Infekt) oder noch mehr für chronisch Kranke (z. B. Diabetiker), sich ausreichend mit lebenswichtigen Nährstoffen zu versorgen. Dies gilt vor allem auch für Personen die eine Gewichtsreduktion durchführen.

Beratung für optimale Wahl

Von den unzähligen Produkten die sich auf dem Markt befinden, reicht die Palette von sehr schlecht über schlecht und gut bis hin zu sehr gut. Falls Sie nähere Informationen zu diesem Thema wünschen, berate ich Sie gerne in meiner Ordination.



Dr. Christian Eglseer

Facharzt für Innere Medizin

Amstetten, Wagmeisterstraße 46

Tel. 07472/67264

Hotline: Tel. 0664/3404505

www.dr-eglseer.at

Anzeige