



Vitamintabletten können Gemüse und Früchte nicht ersetzen

Bern, 08. November 2012. Mit sinkenden Temperaturen steigt bei vielen der Konsum von Nahrungsergänzungsmittel . Die Devise von «5 am Tag» lautet hingegen: Kraft aus der Natur statt künstliche Vitamine! Im Gegensatz zu Vitamintabletten versorgen Gemüse und Früchte den Körper nämlich nicht nur mit Vitaminen, sondern auch mit gesunden Pflanzenstoffen und sättigenden Nahrungsfasern.

Nahrungsergänzungsmittel liegen im Trend, versprechen ein stabiles Immunsystem und die Stärkung der Leistungskraft. Doch sind sie auch wirklich sinnvoll und notwendig? «5 am Tag» klärt über die Vor- und Nachteile von Vitamintabletten auf.

Was bewirken Vitamine und Mineralstoffe in unserem Körper?

Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente übernehmen im Körper unzählige Aufgaben und sind beispielsweise bei der Blutbildung, dem Aufbau von Knochen und Haut, der Funktion von Muskeln und Nerven und weiteren Stoffwechselfunktionen beteiligt.

Für Personen mit einem erhöhten Bedarf an Vitaminen und Mineralstoffen, wie Schwangere, Stillende oder Sportler können spezifische Nahrungsergänzungsmittel deshalb durchaus sinnvoll sein. Für alle anderen gilt: Eine abwechslungsreiche und ausgewogene Ernährung mit viel Gemüse und Früchten gemäss der Schweizer Lebensmittelpyramide erhält den Körper leistungsfähig.

Was passiert bei einer Überdosierung von Vitaminen?

Vitamine werden in zwei Gruppen unterteilt: wasserlösliche und fettlösliche Vitamine. Die meisten Vitamine, wie beispielsweise das Vitamin C in Orangen oder Äpfeln, sind wasserlöslich und können vom Körper kaum gespeichert werden. Eine Überdosierung ist daher kaum möglich, da der Körper einen Vitamin-Überschuss ausscheidet.

Die Vitamine A, D, E und K sind hingegen fettlöslich und können vom Körper im Fettgewebe oder in den Organen gespeichert werden. Bei einer Überdosierung von fettlöslichen Vitaminen können sich Symptome wie Kopfschmerzen, Übelkeit oder Appetitlosigkeit entwickeln.

Bei der Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln sollte die Dosierung, die auf der Verpackung angegeben ist, berücksichtigt werden.

Die geballte Kraft aus der Natur

Unbedenkliche Vitaminversorger sind hingegen Gemüse und Früchte. Sie können zur Vitamin- und Mineralstoffversorgung gefahrlos auch in grösseren Mengen gegessen werden. Empfehlenswert sind täglich fünf Portionen Gemüse und Früchte – dies entspricht rund 600 Gramm.

Neben Vitaminen und Mineralstoffen versorgen Gemüse und Früchte den Körper mit sekundären Pflanzenstoffen. Von den über 10 000 Pflanzenstoffen ist erst ein kleiner Teil erforscht – klar ist jedoch, dass sie einen positiven Einfluss auf unsere Gesundheit haben. Sie regen das Immunsystem an und haben eine entzündungshemmende, blutdruckregulierende und cholesterinsenkende Wirkung. Es ist besonders wichtig, möglichst viele verschiedene Gemüse und Früchte im Speiseplan einzubauen, damit eine breite Palette dieser Wirkstoffe aufgenommen wird.

**Eine Kampagne zur Förderung des Gemüse- und Fruchtekonsums
der Krebsliga Schweiz und des Bundesamtes für Gesundheit**



Vitamintabletten können den Verzehr von Gemüse und Früchten nicht ersetzen

Ein weiteres gesundheitliches Plus von Gemüse und Früchten ist der hohe Gehalt an Nahrungsfasern. Nahrungsfasern sorgen für eine geregelte Verdauung und haben eine positive Wirkung auf den Blutzucker- und Cholesterinspiegel.

Da Gemüse und Früchte fett- und kalorienarm sind und beim Kauen Sättigungshormone ausgeschüttet werden, welche die Energieaufnahme regulieren, sind sie zudem die idealen Helfer für die Gewichtskontrolle.

Und nicht zu vergessen: Gemüse und Früchte sind nicht nur gesund, sondern auch ein Vergnügen für alle Sinne. Sie sind bunt, saftig, knackig, aromatisch und somit ein grosser Genuss – am besten fünf Mal pro Tag.

Geht nicht – gibt`s nicht: «5 am Tag» bietet zahlreiche Hilfestellungen, um auch im Herbst fit zu bleiben

- Mit www.5amtag.ch alle Informationen zu Gemüse und Früchten online finden und ein tolles saisonales Kürbis-Rezept downloaden
- Mit der [Saisontabelle](#) immer wissen, welche Gemüse und Früchte aktuell sind
- Mit der [Marktinfo](#) erfahren, welcher Wochen-Markt am schnellsten erreichbar ist
- Mit den [«5 am Tag»-Kochbüchern](#) immer gute Ideen für schmackhafte Gerichte haben
- Mit der [Ernährungsbroschüre](#) und dem [Kampagnenfaltblatt](#) erfahren, was eine gesunde Ernährung beinhaltet und wie «5 am Tag» in den Alltag integriert werden kann

«5 am Tag» ist eine Kampagne zur Förderung des Gemüse- und Fruchtekonsums der Krebsliga Schweiz und des Bundesamtes für Gesundheit.

Kontakt Kampagne «5 am Tag»

Aline Binggeli, Kommunikationsbeauftragte «5 am Tag», Krebsliga Schweiz,
Tel. 031 389 92 10, media@5amtag.ch.

Lizenznehmer von «5 am Tag» sind Adextro GmbH (www.adextro.ch), Cap Gourmand SA (www.capgourmand.ch), Coop (www.coop.ch), DKB Household Switzerland AG (www.turmix.ch), Exofrucht GmbH (www.exofrucht.ch), FRESH AG.CH (www.freshag.ch), healthy & snacky ag (www.snacky.ch), myGoodness International SA (www.my-smoothie.com), Narimpex AG (www.narimpex.ch), PepeRolli GmbH (www.peperolli.ch), Rammelmeyer AG (www.rammelmeyer.ch), Robert Mutzner AG (www.mutznerag.ch), S'Z take away Marcel Schäfer Biberist (www.sz5.ch) und Zeste Juice Bars SA (www.zeste4life.ch).

**Eine Kampagne zur Förderung des Gemüse- und Fruchtekonsums
der Krebsliga Schweiz und des Bundesamtes für Gesundheit**

Kontaktadresse: Krebsliga Schweiz, Effingerstrasse 40, Postfach, 3001 Bern, Tel. 031 389 91 00, Fax 031 389 91 60, www.5amtag.ch