

Ergebnisse NVS II – Basisauswertung II
Mineralstoffe und Vitamine

Allgemein	Wer sich in Deutschland ausgewogen ernährt, kann sich sicher sein, mit den wichtigsten Vitaminen und Nährstoffen versorgt zu sein. Ausnahmen gibt es vor allem für Frauen im gebärfähigen Alter, das gilt zum Beispiel für das Eisen.
Vitamine	Zufuhr der meisten Vitamine entspricht Referenzwerten
	Bei den meisten Vitaminen entspricht die mittlere Zufuhr den Referenzwerten der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) für die Nährstoffzufuhr. Deutlich unter den empfohlenen Werten liegt die Aufnahme von Vitamin D und Folsäure. Auch bleibt die tägliche Aufnahme von Vitamin C bei einem Drittel aller Männer und Frauen unter dem Referenzwert.
Folsäure	Unterversorgung mit Folsäure
	79 % der befragten Männer und 86 % der Frauen unterschreiten die Empfehlung für die Folsäure-Aufnahme. Hauptquelle für Folsäure sind alkoholfreie Getränke, z.B. Multivitaminsaft.
Mineralstoffe	Natrium, Kalium, Magnesium und Zink liegen über Bedarf
	Kalium ist in zahlreichen Lebensmittelgruppen enthalten. Die größten Mengen des Mineralstoffes nehmen Männer wie Frauen aus alkoholfreien Getränken, etwa Obstsaften, auf – das gilt auch für Magnesium. Zink ist ebenso wie Natrium vor allem in Brot, Fleisch- und Wurstwaren, Milchprodukten und Käse enthalten. Die Zufuhr dieser vier Mineralstoffe - Natrium, Kalium, Magnesium und Zink – liegt über den Referenzwerten für die Nährstoffzufuhr.
Calcium	Milch und Milchprodukte wichtige Calciumlieferanten
	Milch und Milchprodukte (u.a. Joghurt, Käse) liefern im Durchschnitt etwas mehr als 40 % des täglichen Calciumbedarfs von 1000 mg für Erwachsene. Nur etwa 5 % der Teilnehmer decken ihren kompletten Calciumbedarf bereits durch den Verzehr von Milch und Milchprodukten. Ein weiterer wichtiger Calcium-Lieferant ist Mineralwasser.

Supplemente	Nahrungsergänzung meistens unnötig
	<p>27,6 % der Befragten greifen zu Nahrungsergänzungsmitteln oder zu mit Nährstoffen angereicherten Medikamenten, den sogenannten Supplementen, um ihre Vitamin- und Mineralstoffzufuhr zu verbessern. Im Alter von 35 bis 50 Jahren werden am meisten Supplemente eingenommen. Personen im Alter von 19 bis 24 Jahre greifen am seltensten zu Supplementen. Es nehmen wesentlich häufiger Frauen als Männer Supplemente ein. Bei den Personen, die Supplemente einnehmen, werden die Referenzwerte für die Zufuhr für die Vitamine B₁, B₂ und B₆ und Niacin (Vitamin B₃) im Schnitt allein durch diese gedeckt.</p> <p>Bei den Mineralstoffen wird am häufigsten zu Magnesium- und Calcium-Präparaten gegriffen, bei Vitaminen steht Vitamin C an erster Stelle, gefolgt von Vitamin E, den B-Vitaminen und der Folsäure.</p>