

Bei welchen Formen der Ernährung Mangelerscheinungen wahrscheinlich sind

Bei einer ausgewogenen Ernährung muss sich ein gesunder Mensch in der Regel keine Gedanken um Mangelerscheinungen machen. Lediglich besondere Ernährungsformen, wie der Vegetarismus oder der Veganismus, sollten einen genaueren Blick auf ihren Speiseplan werfen, um Mangelerscheinungen vorzubeugen. Im Folgenden wurden einige Ernährungsformen, die dem Risiko einer Mangelerscheinung ausgesetzt sind, exemplarisch herangezogen.

- **Vegetarier:** Vegetarier essen bekanntlich kein Fleisch, nehmen dafür aber tierische Produkte wie Milch und Eier zu sich. Die meisten Vegetarier verzichten ganz auf die Ernährung durch Lebewesen, einige nehmen jedoch Fisch zu sich. Bei einer fleisch- und fischlosen Ernährung ist es wichtig, auf eine ausreichende Eisenzufuhr, zum Beispiel in Form von Nüssen oder Hülsenfrüchten zu achten. Um einem Jodmangel vorzubeugen sollten die Speisen außerdem mit Jodsalz gewürzt werden.
- **Veganer:** Veganer verzichten nicht nur auf Fleisch, sondern auf alle tierischen Produkte, zu denen auch Milch und Eier gehören. Sie haben das größte Risiko, an diversen Mangelerscheinungen zu leiden. Die Spurenelemente wie Jod und Eisen, sowie die Vitamine B2 und B12 kommen in den für Veganern „erlaubten“ Lebensmitteln kaum oder gar nicht vor. Dies kann unter anderem den Homocystein Spiegel beeinflussen, welcher eine wichtige Rolle für den Stoffwechsel spielt. Sportler, die sich vegan ernähren, dürften zumindest als Leistungssportler Probleme haben, wenn sie ihrem Körper dauerhaft diese und andere Nährstoffe vorenthalten und sie den entsprechenden Mangel nicht zumindest teilweise durch die Einnahme von Vitamin- und Mineralstoffpräparaten ausgleichen.
- **Einseitige Diäten:** Sportler, die abnehmen wollen und deshalb eine strenge Diät einhalten, können ebenso Mangelerscheinungen an wichtigen Nährstoffen aufweisen, die auf lange Sicht zu einer Verminderung der sportlichen Leistungsfähigkeit führen können.
- **Fastfood:** Wer sich überwiegend von Pommes Frites, Bratwürsten, Burgern oder Lebensmitteln aus Konserven ernährt, wird über kurz oder lang ebenfalls einen Mangel an wichtigen Vitaminen und Mineralstoffen aufweisen.

Aber auch eine „normale“ Ernährung kann unter Umständen zu Mangelzuständen an bestimmten Nährstoffen führen – so etwa, wenn keine Vollkornprodukte verzehrt werden, sondern nur Weißbrot, polierter Reis und Auszugsmehl, denen vor allem viele Vitamine der B-Reihe entzogen sind. Mangelerscheinungen trotz ausreichender Ernährung sind darüber hinaus auch von Leuten bekannt, die sehr viel [Alkohol](#) trinken oder Süßigkeiten essen, da beides ausgesprochene „Vitaminräuber“ sind und Mangelzustände begünstigen.