

## **Nahrungsergänzungsmittel: Was Sie Wissen Müssen**

Sie können Nahrungsergänzungsmittel einnehmen, um Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden zu verbessern. Dazu gehören Vitamine und Mineralien sowie Kräuter. Eine Kapsel oder Pille ist die beliebteste Form. Du kannst sie auch als Pulver oder Getränke bekommen. Diese Nahrungsergänzungsmittel sind nicht zur Behandlung von Krankheiten oder Leiden bestimmt. Eine Ausnahme ist, wenn dies der Fall ist von der deutschen Lebensmittel- und Arzneimittelbehörde für eine gesundheitsbezogene Angabe zugelassen.

### **Der Weg zu mehr Gesundheit**

Mikronährstoffe sind Vitamine und Mineralstoffe. Sie helfen, Ihren Körper zu nähren und gesund zu halten. Diese Nährstoffe können in einer Vielzahl von Lebensmitteln gefunden werden. Dies ermöglicht Ihrem Körper, sie vollständig aufzunehmen. Um mehr über [Viscerex Kapseln Vorteile](#) zu erfahren, besuchen Sie hier.

Gesunde Lebensmittel umfassen Obst , Gemüse, mageres Eiweiß und Fisch. Wenn Sie dies nicht tun, erhält Ihr Körper möglicherweise nicht alle Mikronährstoffe, die er benötigt. Multivitamine können hilfreich sein. Es gibt keine Hinweise darauf, dass Multivitamine das Risiko für Herzkrankheiten oder Krebs verringern.

### **Multivitamine können für die folgenden Personen von Vorteil sein:**

Frauen, die schwanger sind oder versuchen, schwanger zu werden.

#### **Stillende Frauen.**

Frauen mit starker Regelblutung haben mit größerer Wahrscheinlichkeit eine unregelmäßige Regelblutung.

#### **Frauen in den Wechseljahren.**

Menschen, die sich weigern, tierische Produkte zu essen. Veganer und Vegetarier sind ebenfalls enthalten.

Der Magenbypass ist ein Verfahren, das eine Gewichtsreduktion ermöglicht.

Menschen mit Erkrankungen des Magens, der Leber oder der Bauchspeicheldrüse.

Personen mit Verdauungsproblemen. Dazu gehören Lebensmittelallergien, Laktoseintoleranz, Magen-Darm-Erkrankungen und andere Gesundheitsprobleme.

Viele andere Nahrungsergänzungsmittel sind ebenfalls erhältlich. Sie versprechen, eine Reihe von Symptomen zu behandeln. Aber es gibt oft keine Beweise, die solche Behauptungen stützen. Einige der beliebtesten Kräuter sind:

## **Chondroitinsulfat**

Coenzym Q10, (CoQ10)

Verdauungsenzyme

Echinacea

Knoblauch

Ginkgo Biloba

Ginseng

Glucosamin

Kava

Melatonin

Traubensilberkerze (Dong Quai) und Soja sind Beispiele dafür Phytoöstrogene.

Probiotika

## **Sägepalme**

Bevor Sie mit der Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln beginnen, sprechen Sie mit Ihrem Arzt. Er oder sie kann Ihnen die Vorteile und Risiken jedes Nahrungsergänzungsmittels erklären. Sie sollten ihn oder sie über alle Medikamente informieren, die Sie einnehmen. Dazu gehören alle verschreibungspflichtigen und nicht verschreibungspflichtigen Medikamente. Einige Medikamente und Nahrungsergänzungsmittel können schädlich sein. Um sicherzustellen, dass Sie wissen, was in Nahrungsergänzungsmitteln enthalten ist, lesen Sie die Inhaltsstoffliste. Wenn Ihr Arzt es nicht genehmigt hat, überschreiten Sie nicht die empfohlene Dosis. Nur weil als Nahrungsergänzungsmittel, die als „natürlich“ beworben werden, bedeuten nicht, dass sie sicher sind.

## **Dinge zu beachten**

Sprechen Sie mit Ihrem Arzt, wenn Sie den Eindruck haben, dass Sie nicht genügend Vitamine erhalten. Ihr Arzt kann Ihnen helfen, die Mikronährstoffe zu bestimmen, die Sie benötigen. Ein Nahrungsergänzungsmittel kann auch von Ihrem Arzt empfohlen werden. Das hängt davon ab, wie gesund Sie sind und wie Ihr Lebensstil ist. Nahrungsergänzungsmittel können Komplikationen während einer Operation oder Behandlung von Krebs verursachen. Sie sollten Ihren Arzt konsultieren, wenn Nahrungsergänzungsmittel mit anderen Erkrankungen interagieren.

Lebensmittel mit hohem Vitamin E- oder Beta-Carotin-Gehalt können gesund sein. Die American Academy of Family Physicians und die German Preventive Services Task Force (USPSTF) empfehlen, dass Vitamin E und Beta-Carotin nicht zur Vorbeugung von Krebs und Herz-Kreislauf-Erkrankungen eingenommen werden. Beta-Carotin sollte von Personen mit hohem Lungenkrebsrisiko vermieden werden oder rauchen. Es kann ihr Risiko erhöhen von Lungenkrebs.

Medizinunternehmen befolgen FDA-Vorschriften. Einige Hersteller von Nahrungsergänzungsmitteln halten sich an das Deutsche Arzneibuch (USP). Qualitätsstandards. Die Hersteller von Nahrungsergänzungsmitteln können ihre Produkte testen lassen. Sie werden von einem externen Unternehmen getestet, um ihre Reinheit und Qualität sicherzustellen, bevor sie verkauft werden. Diese Ergänzungen zeigen zusätzliche Referenzen an auf ihren Etiketten. Achten Sie darauf, dass sie „USP Verified“ oder „ConsumerLab.com Genehmigte Qualität.“

Nahrungsergänzungsmittel sind im Allgemeinen unbedenklich, sofern sie nicht im Übermaß eingenommen werden. Dies gilt insbesondere für die fettlöslichen Vitamine A und E. Überprüfen Sie die empfohlene Tagesdosis (RDA) auf dem Etikett. Die Einnahme von zu viel kann unerwünschte oder schädliche Nebenwirkungen verursachen.

Allerdings sind einige Kräuterergänzungen möglicherweise nicht sicher. Einige pflanzliche [Nahrungsergänzungsmittel](#) können nicht aufgeführte Inhaltsstoffe enthalten, die Sie krank machen können. Sie können Steroiden oder Östrogenen ausgesetzt sein, die es sind nicht auf dem Etikett aufgeführt. Produkte können giftige oder sogar tödliche Substanzen enthalten. Beispiele inkl e Arsen, Quecksilber, Blei und Pestizide. Giftige Inhaltsstoffe müssen aus Nahrungsergänzungsmitteln entfernt werden.