Zeitschrift: Kultur und Politik : Zeitschrift für ökologische, soziale und wirtschaftliche Zusammenhänge

Herausgeber: Bioforum Schweiz

Band: 39 (1984)

Heft: 1

Artikel: Warum braucht der Mensch Vitamine?

Autor: Aebi, H.

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-892259

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 01.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Vom VDLUFA schließlich, an den sich «natur» zur Klärung des merkwürdigen Wirrwarrs wandte, kam gar keine Antwort. Pressesprecher Michael Lohse verwahrte sich zwar dagegen, «den VDLUFA vor den Karren irgendwelcher Industrieinteressen gespannt zu sehen», mochte aber auf die Fragen nach der Höhe des Industriebeitrags nicht eingehen. Einen zweiten «natur»-Brief mit der gleichen Frage ignorierte er geflissentlich.
Die LUFA-Studie hat mit ihrer peinlichen Fehlerhaftigkeit gezeigt: Forschung dieser Art ist überflüssig. Es ist allerhöchste Zeit, daß die Verbraucher in der Bundesrepublik, die in dem IPS- Strategiepapier zynisch als «Meinungsempfänger» charakterisiert werden, aus einer wissenschaftlich exakten Studie erfahren, wie gut Bio-Kost tatsächlich ist.

Warum braucht der Mensch Vitamine?

Diese Arbeit lassen wir folgen in Erinnerung an den letztes Jahr in den Bergen tödlich verunglückten berühmten Arzt und Forscher.

Unsere Ernährung darf nur dann als ausgewogen betrachtet werden, wenn sie alle 13 Vitamine in genügender Menge enthält, die zur Erhaltung von Gesundheit und Leistungsfähigkeit unbedingt nötig sind. Es ist daher gerechtfertigt, einmal die Frage zu stellen, weshalb denn eigentlich der Mensch – und mit ihm alle höher organisierten Lebewesen – auf die Zufuhr von Vitaminen mit der Nahrung angewiesen ist, während die meisten Mikroben diese Wundersubstanzen selbst herzustellen vermögen. Unterschiede dieser Art gibt es sogar bei den Säugetieren, indem einzig der Mensch die Zufuhr von Vitamin C braucht, wogegen alle anderen Säuger – ausser Affen und Meerschweinchen – Vitamin C im eigenen Organismus aus Traubenzucker selbst herstellen können.
Im Laufe der Entwicklung aller Lebewesen – Evolution – sind immer höher organisierte Lebewesen entstanden. Dabei pflegen wir Menschen uns als Krone der Schöpfung zu betrachten, obwohl auch der Organismus des Menschen – allen großartigen Leistungen zum

Trotz – in seinem Stoffwechsel «Schwachstellen» aufweist. So gibt es eine ganze Reihe von Bausteinen, die zum Aufbau von Enzymen unbedingt nötig sind, welche fixfertig oder zum mindesten vorfabriziert mit der Nahrung zugeführt werden müssen. Dieser Verlust an Unabhängigkeit ist gewissermaßen der Kaufpreis für die enorme Spezialisierung und Differenzierung, wie sie im Verlauf der Entwicklungsgeschichte stattgefunden hat. Ursache der zunehmenden Umweltabhängigkeit sind letzten Endes sprunghafte Veränderungen in der Erbmasse – Mutationen, die zum Verlust dieser Synthesefähigkeit geführt haben –. Offenbar waren aber in der Nahrung unserer frühesten Vorfahren stets genügend Vitamine, so daß diese Defekte im Stoffwechsel unseres Organismus keine nachteiligen Wirkungen – negativer Selektionswert – ausüben konnten.
Die Feststellung trifft im Prinzip auch für die heute lebende Generation von Menschen zu: Obgleich wir unfähig sind, 13 für den Stoffwechsel wichtige Bestandteile herzustellen, sorgt Mutter Natur mit ihrem vielfältigen Angebot an Vitaminträgern dafür, daß solche Schwächen bei richtiger Ernährung nicht bemerkt werden. Dies ist auf verschiedene glückliche Umstände zurückzuführen:

1. Die Fähigkeit zur teilweisen *Eigenversorgung* läßt bei verschiedenen Vitaminen praktisch keine Mangelsituation aufkommen. So ist der Mensch in der Lage, bei der Einstrahlung von Sonnenlicht – besonders Ultraviolettstrahlen – das antirachitische Vitamin C aus einer Vorläufersubstanz – 7-Dehydrocholesterin – in der Haut selbst herzustellen. Zahlreiche Vertreter des Vitamin B-Komplexes werden durch Darmbakterien sythetisiert; sie sind somit nicht nur Profiteure, sondern tragen nicht unwesentlich zur Deckung des Bedarfs an diesen Vitaminen bei. Schließlich vermag der Organismus Niacin aus der Aminosäure Tryptophan selbst herzustellen, allerdings in Mengen, die zur vollen Bedarfsdeckung nicht ausreichen.

2. Das beträchtliche *Speichervermögen* der Körperfette – besonders in der Leber – für fettlösliche Vitamine erlaubt es dem Organismus, «Durststrecken» ohne Schaden zu überstehen. Sogar bei den wasserlöslichen Vitaminen dauert es mehrere Wochen oder Monate, bis es zum Auftreten manifester Mangelzeichen kommt. *Dies ist nun aber gerade ein Grund dafür, durch eine entsprechende Ernährung*

dafür zu sorgen, daß der Organismus stets über hinreichende Reserven im Körper verfügt.

3. Eine geeignete *Nahrungswahl* ist doch wohl der wichtigste Faktor, den es bei der Verhütung von Vitaminmangelzuständen zu berücksichtigen gilt. Werden «Die Guten Sechs» angemessen gebraucht, das heißt täglich Vertreter aller sechs Nahrungsmittelgruppen in den Kostplan aufgenommen, ist unser Vitaminbedarf normalerweise in jeder Hinsicht voll gedeckt. Um in Zeiten mit beschränktem Angebot an frischem Obst und Gemüse auf sicher zu gehen, wird heute in der Schweiz das Verfahren der Revitaminierung praktiziert – zum Beispiel helle Mehl- und Brotsorten: Vitamin B_1, B_2, Niacin. Dies ist gewissermaßen eine ernährungsphysiologische Subvention, die zwar der gesundheitsbewußte Musterkonsument nicht nötig hat, die aber als sinnvolle Kollektivmaßnahme durchaus im Interesse der Volksgesundheit liegt. Bei der Sicherstellung einer hinreichenden Vitaminversorgung geht es in allererster Linie darum, aus dem reichhaltigen Angebot von Früchten und Gemüsen diejenigen Sorten auszuwählen, die den höchsten Vitamingehalt aufweisen, und diejenige Zubereitungsweise anzuwenden, welche die überaus empfindlichen Vitamine bestmöglich schont.

Die Abhängigkeit des Organismus des Menschen von seiner Ernährung, vor allem was die Deckung des Bedarfs an den 13 Vitaminen betrifft, ist ein schönes und überzeugendes Beispiel dafür, wie eng die Wechselwirkungen zwischen Mensch und seiner Umwelt sind; sie dokumentiert die Bedeutung eines umfassenden reichhaltigen Nahrungsmittelangebotes für unser Wohlbefinden und für die Aufrechterhaltung unserer vollen körperlichen und geistigen Leistungsfähigkeit.

Prof. Dr. med. H. Aebi