

Tag der gesunden Ernährung: Bei gastrointestinalen Erkrankungen wird Nährstoff-Mangel häufig unterschätzt

Anlässlich des diesjährigen Tages der gesunden Ernährung am 7. März 2020 zum Thema „Ernährung bei gastrointestinalen Erkrankungen“ betont die Gesellschaft für Biofaktoren, dass es gerade bei Krankheiten des Magen-Darm-Traktes zu einem Mangel lebenswichtiger Biofaktoren kommen kann.

Biofaktoren – insbesondere Vitamine und Mineralstoffe – besitzen eine gesundheitsfördernde oder krankheitsvorbeugende biologische Aktivität und können abhängig von der Konzentration auch pharmakologische Wirkungen haben. Ein Mangel an Biofaktoren kann die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit beeinträchtigen und zu zahlreichen gesundheitlichen Störungen, z.B. kardiovaskulären und neurodegenerativen Erkrankungen, führen.

Magen-Darm-Erkrankungen fördern Vitamin B₁₂-Mangel

Chronisch-entzündliche Darmerkrankungen wie Morbus Crohn und Zöliakie (Unverträglichkeit gegenüber Klebereiweiß Gluten) oder Zustände nach Darmoperationen oder Darmresektionen können zu einem Vitamin B₁₂-Mangel führen, da zu wenig Vitamin B₁₂ über den Darm aufgenommen wird und es zu einem sogenannten Malabsorptionssyndrom kommt.

Ein Mangel des Transport-Proteins Intrinsic-Faktor (IF) führt ebenfalls zu einer verminderten Vitamin B₁₂-Aufnahme. Häufigste Ursache dieses IF-Mangels ist eine Typ-A-Gastritis: eine Autoimmunerkrankung, bei welcher der Organismus Antikörper gegen die IF-produzierenden Parietalzellen des Magens bildet. Auch durch andere Formen einer chronischen Gastritis oder nach einer Magenteilresektion kann es in Folge eines IF-Mangels zu einer gestörten Vitamin B₁₂-Resorption kommen

Von Erschöpfung bis zu Nervenschäden

Die ersten Symptome eines Vitamin B₁₂-Mangels sind unspezifisch und führen zu Erschöpfung und verminderter Leistungsfähigkeit betroffener Patienten. In der klinischen Praxis ist daher ein Vitamin B₁₂-Defizit leicht zu übersehen. „Bleibt der Mangel unentdeckt, zeigen sich jedoch langfristig neurologische und psychiatrische Beschwerden“, warnte Prof. Karlheinz Reiners, Facharzt für Neurologie an der Neurologischen Klinik des Hermann-Josef-Krankenhauses Erkelenz, auf dem im November 2019 abgehaltenen Symposium der Gesellschaft für Biofaktoren in Frankfurt.

Magnesium-Mangel bei Durchfall und Darmerkrankungen

Langanhaltende Durchfälle erhöhen die Magnesium-Ausscheidung über den Darm. Zudem kann die Magnesium-Resorption vermindert sein, zum Beispiel bei chronischen Darmerkrankungen wie Morbus Crohn, Colitis ulcerosa und Zöliakie oder nach Darmresektionen.

Ein Magnesium-Mangel wiederum kann zu gastrointestinalen Beschwerden wie Übelkeit, Erbrechen, Darmkrämpfen und Verstopfung führen. Um diesen Teufelskreis zu durchbrechen, sollte Magnesium bei nachgewiesenem Mangel supplementiert werden, so die Wissenschaftler der GfB. Bei der Supplementierung ist zu berücksichtigen, dass organische Verbindungen im Vergleich zu anorganischen Verbindungen besser verträglich sind und sich durch eine höhere Bioverfügbarkeit auszeichnen

Magnesium-Mangel: Muskelkrämpfe, Herzbeschwerden und Osteoporose möglich

Da der Biofaktor Magnesium Muskelkontraktionen dämpft, kann es bei einem Mangel zu Muskelverspannungen und -krämpfen kommen. Zudem erhöht ein Magnesium-Mangel die neuromuskuläre Erregbarkeit, wodurch sich das Risiko für Hypertonie und Herzrhythmusstörungen erhöht. Bei einer Unterversorgung mit Magnesium ist das wichtigste Ziel des Körpers, den Magnesiumspiegel im Blut konstant zu halten. Daher setzt der Organismus Magnesium aus den Knochen frei, was sich langfristig negativ auf die Knochengesundheit auswirkt und zu einer Osteoporose führen kann.

Magnesium-Mangel: erhöhtes Diabetes-Risiko

Magnesium ist auch am Glukose-Stoffwechsel beteiligt, ein Magnesium-Mangel kann eine Insulinresistenz fördern. Aktuelle Metaanalysen zeigen, dass eine Magnesium-Supplementation den Glukose-Stoffwechsel positiv beeinflusst.

Experten der GfB warnen: Bei gastrointestinalen Erkrankungen Biofaktoren-Mangel vermeiden

Auch bei anderen Biofaktoren – u. a. Vitamin B₁, Folsäure und Zink – kann es bei chronischen Magen-Darm-Erkrankungen zu einer verminderten Resorption kommen. Daher appellieren Wissenschaftler der Gesellschaft für Biofaktoren, der Mineralstoff- und Vitamin-Versorgung bei Patienten mit gastrointestinalen Erkrankungen mehr Aufmerksamkeit zu schenken: „Wenn ein Biofaktoren-Mangel vorliegt, ist eine Ergänzung durch geeignete Supplemente zu empfehlen“, so das klare Statement der GfB.