

Folgeerscheinungen von Nährstoffdefiziten

Nährstoffe	Ursache	Symptome eines Mangels	Supplementation	Laborkontrolle
Folsäure	Nahrungszufuhr herabgesetzt	Makrozytose Anämie Schwangere Frauen: Neuralrohdefekte	Multivitamin (200 % RDA) => 400 µg / d	Jährlich Folsäure
Zink	Nahrungszufuhr herabgesetzt	Haarausfall, Müdigkeit, Geschmacksstörungen	Multivitamin (200 % RDA) 20 mg / d	Kontrolle nur bei Auffälligkeiten
Selen	Nahrungszufuhr herabgesetzt	Kardiomyopathie, unklare Anämie, Erschöpfung	Multivitamin (200 % RDA)	Kontrolle nur bei Auffälligkeiten
Kupfer	Nahrungszufuhr herabgesetzt, Malabsorption	Ataxie, Anämie, Neutropenie, Myeloneuropathie, schlechte Wundheilung	Multivitamin (200 % RDA) 2 mg / d	Kontrolle nur bei Auffälligkeiten
Vit. A, E, K	Starker Gewichtsverlust	Vit A: Nachtblindheit Vit E: oxidativer Stress Vit K: Gerinnungsstörungen	Multivitamin	Kontrolle nur bei Auffälligkeiten
Magnesium	Diarrhoe, Erbrechen	(Waden-)Krämpfe, Müdigkeit, Kopfschmerzen	Multivitamin	Kontrolle nur bei Auffälligkeiten
Vitamin B12	Mangelnde Aufnahme, fehlender Intrinsic Factor (nach Bypass-OP)	Leichte Symptome: Energierlosigkeit, Müdigkeit Mittlere Symptome: Zusätzl. Stimmungsschwankungen, Immunschwäche, Durchfall, Rhagaden der Mundwinkel Schwere Symptome: Anämie, Gewichtsverlust, Schlafstörungen, Depressionen, Verwirrtheit, Taubheit, Lähmungen, Gangstörungen	1000 µg s.c. / Woche für 4 Wochen, dann alle drei Monate Bei Schlauchmagen: 500 – 1000 µg/d p.o.	Jährlich Vit. B12
Vitamin D	Nahrungszufuhr herabgesetzt	Leistungsschwäche Osteoporose, Infektanfälligkeit, Muskelschwäche, Depression	400-800 iE/d	Jährlich Vit. D