



## Mikronährstoffmängel bei Übergewicht

Von DCMS

Erstellt am 1 Aug 2018 - 12:47

**Inzwischen gibt es eine große Anzahl von Studien, die gezeigt haben, dass gerade übergewichtige oder adipöse Menschen, vermehrt an Mikronährstoffmängeln leiden. Bei Übergewicht/ Adipositas besteht zwar eine zu hohe Kalorienaufnahme, was aber nicht heißt, dass auch andere Nahrungskomponenten wie z. B. Mikronährstoffe in ausreichender Menge zugeführt werden.**

Eines der Problemvitamine bei Übergewichtigen ist Vitamin B1, da die empfohlene Zufuhr von Vitamin B1 bei einer hochkalorischen Ernährung nicht ausreichend ist. Bei 16 – 47 Prozent der Patienten, die sich einem adipositas-chirurgischen Eingriff unterziehen wollten, wurde ein Vitamin-B1-Mangel nachgewiesen. Gerade bei einer hohen Kalorienzufuhr sind die Stoffwechselwege des Glukoseabbaus stark beansprucht, was auch den Vitamin-B1-Bedarf erhöht.

Türkische Wissenschaftler fanden bei übergewichtigen Kindern im Vergleich zu gesunden Kontrollpersonen signifikant niedrigere Vitamin-B12-Spiegel. Bei übergewichtigen Personen sind die Spiegel von 25-OH-Vitamin-D3 häufig niedriger als bei normalgewichtigen Personen. Es werden zur Anhebung des 25-OH-Vitamin-D3-Spiegels auch höhere Vitamin-D-Mengen benötigt.

Bei Übergewicht/ Adipositas besteht, in Abhängigkeit vom Ausmaß, eine erhöhte Entzündungsaktivität des Stoffwechsels. Außerdem ist Übergewicht mit oxidativem Stress verbunden. In einem Fachartikel eines japanischen Wissenschaftlers wurde in diesem Zusammenhang die Nützlichkeit von Taurin bei der Behandlung des Übergewichts betont. Über verschiedene Ansatzpunkte kann Taurin Stoffwechselveränderungen bei Adipositas beeinflussen. Wichtig ist vor allem, dass Taurin die Bildung proentzündlicher Botenstoffe durch die Fettzellen vermindern kann. Auch bezüglich der Vitamine A und E wurde bei übergewichtigen Personen ein unzureichender Versorgungsstatus festgestellt.

Aufgrund der vorhandenen Stoffwechselveränderungen ist bei übergewichtigen oder adipösen Personen häufig auch die Eisenaufnahme vermindert, weshalb bei Übergewicht von einem unzureichenden Eisenstatus auszugehen ist.

Generell sollten also übergewichtige/ adipöse Menschen ihren Mikronährstoffstatus überprüfen lassen zur Vermeidung von Stoffwechselkomplikationen durch Mikronährstoffmängel. Hierzu empfehlen wir die Durchführung des [DCMS-Stoffwechsel-Profiles](#) [1].

### Referenzen:

- Astrup A et al.: *Overfed but undernourished: recognizing nutritional inadequacies/deficiencies in patients with overweight or obesity. Int J Obes (Lond).* 2018 Jul 6.
- Maguire D et al.: *The role of thiamine dependent enzymes in obesity and obesity related chronic disease states: A systematic review. Clin Nutr ESPEN.* 2018 Jun;25:8-17.
- Ozer S et al.: *Negative correlation among vitamin B12 levels, obesity severity and metabolic syndrome in obese children: A case control study. J Pak Med Assoc.* 2017 Nov;67(11):1648-1653.
- Hyppönen E et al.: *Adiposity, vitamin D requirements, and clinical implications for obesity-related metabolic abnormalities. Nutr Rev.* 2018 Jul 17.
- Hans Konrad Biesalski: *Vitamine und Minerale. Indikation, Diagnostik, Therapie. Georg Thieme Verlag KG Stuttgart, 2016*
- Murakami S: *The physiological and pathophysiological roles of taurine in adipose tissue in relation to obesity. Life Sci.* 2017 Oct 1;186:80-86.



### Weitere Infos:

Diagnostisches Centrum für Mineralanalytik  
und Spektroskopie DCMS GmbH

- Praxis für Mikronährstoffmedizin -

Löwensteinstraße 9

D-97828 Marktheidenfeld

Tel. +49/ (0)9394/ 9703-0

[www.diagnostisches-centrum.de](http://www.diagnostisches-centrum.de) [2]

- [Gesundheit und Vorsorge](#)

Quellen URL (aufgerufen am 31 Dez 2020 - 04:37): <http://www.medkom24.eu/node/23357>

### Links:

[1] <http://www.medkom24.eu/www.diagnostisches-centrum.de/dcms-stoffwechsel-profil>

[2] <http://www.diagnostisches-centrum.de>