



Landratsamt
Neumarkt i.d.OPf.
- Gesundheitsamt -



LANDKREIS
NEUMARKT

Landratsamt Neumarkt i. d. OPf. - Postfach 1405 - 92304 Neumarkt

Ihr Zeichen:
Ihre Nachricht vom:

Unser Zeichen: 60/Dr.Ri./scha

Sachbearbeiter: Hr. Dr. Richter
Zimmer-Nr.: 11

Telefon: 09181/470 518

Telefax: 09181/470 500

eMail: richter.werner@landkreis-neumarkt.de

Datum: 04.03.2019

Vitamine sind lebensnotwendig!

Anlässlich des „Tages der gesunden Ernährung“ möchte das Gesundheitsamt die Bedeutung von Vitaminen hervorheben: Die Bezeichnung stammt aus dem lateinischen Wort „Vita“ und bedeutet nichts anderes als „Leben“. Insgesamt gibt es 14 Vitamine; alle sind lebensnotwendig und können bis auf Vitamin D nicht im Körper selbst produziert werden. Somit ist man auf eine Vitaminszufuhr über die Ernährung angewiesen. Täglich laufen in den Zellen und Organen des menschlichen Körpers unter Beteiligung dieser Vitamine Stoffwechselfvorgänge ab, ohne die es kein Leben geben würde. In Verbindung mit anderen wichtigen Nährstoffen, wie z.B. Mineralstoffen, Spurenelementen und über die Nahrung zuzuführenden Fett- und Aminosäuren sowie den gesunderhaltenden sekundären Pflanzenstoffen werden die Vitamine auch als sog. Vitalstoffe bezeichnet.

Nur wenn alle diese Nährstoffe in ausreichender Konzentration im Organismus vorhanden sind, ist ein optimaler Gesundheitsschutz gewährleistet. Die von der Deutschen Gesellschaft für Ernährung empfohlenen 5 bis 6 vitaminreichen Obst- oder Gemüsemahlzeiten pro Tag strikt einzuhalten, ist für die meisten Bürger im Alltag nicht möglich. Somit bekommen Sie auch nicht die Konzentrationen notwendiger Vitamine und Mineralstoffe, die für eine optimale Gesundheitsvorsorge nötig wären. Darüber hinaus wird zunehmend auch festgestellt, dass der Vitamingehalt in Obst und Gemüse, bedingt durch lange Lagerungs- und Transportzeiten und die moderne Verarbeitung der Lebensmittel mit teilweise erheblichen Vitaminverlusten langfristig abgenommen hat. Zudem wird in der Normalbevölkerung zu viel Fett, vor allem gesättigtes tierisches Fett, sowie Einfachzucker über die Ernährung aufgenommen. Dies führt nicht nur häufig zu Übergewicht mit entsprechenden Folgekrankheiten (Bluthochdruck, koronare Herzkrankheit, Schlaganfall, Diabetes), sondern es werden durch diese ungesunde Ernährungsweise zu viele sog. leere Kalorien verzehrt, denn in Fett und Zucker sind nahezu keine Vitalstoffe enthalten.

./.

Hausanschrift:

92318 Neumarkt, Nürnberger Straße 1

Telefon: (09181) 470-0

Telefax: (09181) 470 320

eMail: landratsamt@landkreis.neumarkt.de

Besuchszeiten:

Mo., Di. 8.00 - 16.00 Uhr

Mi., Fr. 8.00 - 12.00 Uhr

Do. 8.00 - 18.00 Uhr

Konten:

261 008

114 006

4827-853

Sparkasse Neumarkt

Raiffeisenbank Neumarkt

Postscheckamt Nürnberg

BLZ

760 520 80

760 695 53

760 100 85

Stadtbushaltestellen:

Linien 561/562



Bitte vereinbaren Sie Termine auch während der Öffnungszeiten !

Die Empfehlung des Gesundheitsamtes lautet daher:

- Möglichst viel frisches Obst und saisonales Gemüse essen, am besten aus ökologischem Anbau und regional eingekauft.
- Fettreiche und zuckerhaltige Lebensmittel (Fertiggerichte!) möglichst vermeiden.
- Insbesondere in den Wintermonaten und im Frühjahr hohe Zufuhr an Vitamin C (zur Stärkung der körpereigenen Abwehr) und Vitamin D, welches in Verbindung mit Kalzium zur Vermeidung einer Osteoporose (verminderte Knochendichte) beiträgt.

Dr. med. Werner Richter
Medizinaldirektor