



# Übergewichte leiden oft an Mikronährstoffmängeln

Von DCMS

Erstellt am 6 Dez 2019 - 14:29

**Nach Angaben des statistischen Bundesamtes waren 2017 mehr als die Hälfte aller Erwachsenen in Deutschland übergewichtig. Weltweit gibt es inzwischen mehr übergewichtige als dünne Menschen. Übergewicht/ Adipositas, ist in Abhängigkeit vom Ausmaß, ein Risikofaktor für Störungen der Blutzuckerregulation, für Arteriosklerose, für Fettstoffwechselstörungen, für Nieren- und Gallensteine, für Hüft- und Kniearthrosen und vieles mehr. Zahlreiche Studien haben gezeigt, dass Übergewicht zwar die Folge einer zu hohen Kalorienzufuhr ist, letztere aber meist nicht mit einer hohen Mikronährstoffzufuhr einhergeht. Vielmehr sind Menschen mit Übergewicht/ Adipositas als Risikogruppe für Mikronährstoffmängel anzusehen.**

Adipositas geht mit einer erhöhten Entzündungsaktivität einher, was wiederum die Bioverfügbarkeit von Eisen beeinträchtigt. Ein weiteres wichtiges Spurenelement in Zusammenhang mit Übergewicht/ Adipositas ist Zink. Eine Metaanalyse chinesischer Wissenschaftler hat ergeben, dass bei übergewichtigen Kindern und Erwachsenen die Zinkkonzentrationen im Serum signifikant niedriger lagen als bei normalgewichtigen Kontrollpersonen. Zink spielt eine wichtige Rolle für den Lipid- und Glukosestoffwechsel. Auch Chrom hat einen gewissen Stellenwert bei der Behandlung von Übergewicht und Adipositas, so jedenfalls die Aussagen einer Metaanalyse.

Bei einer hohen Kohlenhydratzufuhr ist auch der Vitamin-B1-Bedarf erhöht. Bei vitalstoffarmer Ernährung kann es deshalb relativ schnell zu Vitamin-B1-Defiziten kommen. Patienten mit einem massiven Übergewicht haben häufig einen Vitamin-B12-Mangel, insbesondere ältere Menschen und Diabetiker.

Übergewicht/ Adipositas ist, in Abhängigkeit vom Ausmaß, auch mit oxidativem Stress assoziiert. Zur Vermeidung von oxidativen Stressschäden ist eine gute Versorgung mit den Vitaminen C und E erforderlich. Oftmals sind auch die Vitamin-A-Konzentrationen bei übergewichtigen oder adipösen Menschen vermindert, wodurch es dann unter anderem auch zu einer Beeinträchtigung der Immunkompetenz kommt.

Der Vitamin-D-Bedarf ist bei Übergewicht/ Adipositas meist deutlich erhöht, da das Körperfett Vitamin D anreichert und sozusagen der Zirkulation entzieht. Auch verschiedene Aminosäuren haben einen günstigen Effekt bei Übergewicht/ Adipositas. Die schwefelhaltige Aminosäure Taurin hat zum Beispiel einen gewissen Schutzeffekt gegen die Entstehung einer Fettlebererkrankung. Die Aminosäure Glycin kann zu einer Verbesserung der Insulinsensitivität beitragen. Bei einem Tryptophanmangel kann es zu einem vermehrten Verlangen nach Kohlenhydraten kommen, was natürlich die Entstehung von Übergewicht begünstigt.

Carnitin ist ein Transportmolekül für langkettige Fettsäuren in die Mitochondrien (Kraftwerke der Zelle). Eine Carnitinsupplementierung kann eine geplante Gewichtsreduktion erleichtern, aber nur bei strikter Einhaltung einer Reduktionsdiät. Coenzym Q10 ist ein wichtiges fettlösliches Antioxidans und hat auch eine zentrale Bedeutung im Energiestoffwechsel.

Übergewicht und Mangelernährung hängen eng miteinander zusammen. Die Lebensmittel, die Übergewicht begünstigen, sind oft arm an Mikronährstoffen. Gerade bei übergewichtigen und adipösen Menschen sollte also der Mikronährstoffstatus von Zeit zu Zeit überprüft werden, da ein Mangel an Mikronährstoffen die Folgeerkrankungen von Übergewicht begünstigt und darüber hinaus auch eine Gewichtsreduktion erschwert. Für die Bestimmung des Mikronährstoffstatus bei übergewichtigen und adipösen Menschen eignet sich in besonderer Weise das [DCMS-Stoffwechsel-Profiles](#) [1].

*Referenzen:*



- *Tagesschau.de: Statistisches Bundesamt: Jeder zweite Erwachsene ist übergewichtig.* <http://www.tagesschau.de/statistik-uebergewicht-101.html> [2], 02.04.2019
- *Kunfang Gu et al.: The association between serum zinc level and overweight/obesity: a meta-analysis, European Journal of Nutrition, December 2019, Volume 58, Issue 8, pp 2971–2982*
- *Onakpoya et al.: Chromium supplementation in overweight and obesity: a systematic review and meta-analysis of randomized clinical trials. Obes Rev. 2013 Jun;14(6):496-507. doi: 10.1111/obr.12026.*
- *Kerns JC et al.: Thiamin deficiency in people with obesity. Adv Nutr. 2015 Mar 13;6(2):147-53. doi: 10.3945/an.114.007526. Print 2015 Mar.*
- *García OP et al.: Impact of micronutrient deficiencies on obesity. Nutr Rev. 2009 Oct;67(10):559-72. doi: 10.1111/j.1753-4887.2009.00228.x.*

### 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) [3]

- [Krankheiten und Therapien](#)

Quellen URL (aufgerufen am 22 Jan 2021 - 00:33): <https://medcom24.de/node/24428>

### Links:

[1] <https://medcom24.de/www.diagnostisches-centrum.de/dcms-stoffwechsel-profil>

[2] <http://www.tagesschau.de/statistik-uebergewicht-101.html>

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