



Foto: Marcin - stock.adobe.com

## IST MANGEL MÖGLICH?

**Nicht nur  
Burger-Junkies,  
auch Veganer  
und ältere  
Menschen  
müssen  
aufpassen**

**K**ann es sein, dass wir bei keinem Überangebot an Nahrungsmitteln tatsächlich Defizite an bestimmten wichtigen Stoffen haben?

Durchaus. Warum, erklärt Univ.-Prof. Dr. Kurt Widhalm, Ernährungsmediziner und Kinderarzt aus Wien: „Es gibt Situationen, in denen Mangelernährung auftreten kann. Etwa nach bestimmten Operationen, nach Chemo- oder Antibiotikathera-



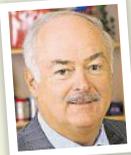
**24,5%**  
**DER ÖSTERREICHER**  
 erreichen die angemessene  
 Zufuhr für Vitamin E

pie, bei einseitiger Ernährung (z. B. bei Jugendlichen), veganem Lebensstil oder auch im Falle veringertes Geschmacksempfindung.“ Das betrifft oft ältere Personen, aber auch Menschen, die Covid-19 gehabt haben.

Im Trend liegen natürliche Mittel, um die notwendigen Spiegel jeweiliger Vitalstoffe wieder aufzufüllen. „Die Chlorella-Alge ist deshalb als Nahrungsergänzung von Interesse, weil sie sehr viele verschiedene wertvolle Inhaltsstoffe aufweisen“, gibt der Experte ein

aktuelles Beispiel. Laut Österreichischem Ernährungsbericht (2017 von der MedUni Wien erhoben, vom BM für Frauen und Gesundheit veröffentlicht) werden bei Vitamin B, D, E die empfohlenen Richtwerte nicht oder kaum erreicht.

**UNSER EXPERTE**



Univ.-Prof. Dr. Kurt Widhalm, Leiter des Österr. Akademischen Instituts für Ernährungsmedizin