

6 giftige Inhaltsstoffe, die in Ihren Vitaminen lauern

Multivitamine werden häufig von Millionen von Menschen weltweit eingenommen, wobei eine Studie aus dem Jahr 2020 berichtet, dass etwa 66 % der Amerikaner Nahrungsergänzungsmittel verwenden und Multivitamine die größte Kategorie unter diesen Produkten ausmachen [1]. Allerdings sind nicht alle Multivitamine gleich, und die Qualität der Inhaltsstoffe und der Herstellungsprozess können ihre Wirksamkeit und Sicherheit erheblich beeinflussen. Leider werden die meisten Multivitamine aus billigen, synthetischen Inhaltsstoffen hergestellt, die unser Körper nicht aufnehmen kann oder nicht genug der wichtigsten Nährstoffe für unsere Gesundheit hat. Dies bedeutet, dass die Einnahme eines generischen Multivitaminpräparats nicht nur wirkungslos und eine Geldverschwendung ist, sondern sogar Schaden …



Multivitamine werden häufig von Millionen von Menschen

weltweit eingenommen, wobei eine Studie aus dem Jahr 2020 berichtet, dass etwa 66 % der Amerikaner Nahrungsergänzungsmittel verwenden und Multivitamine die größte Kategorie unter diesen Produkten ausmachen [1]. Allerdings sind nicht alle Multivitamine gleich, und die Qualität der Inhaltsstoffe und der Herstellungsprozess können ihre Wirksamkeit und Sicherheit erheblich beeinflussen. Leider werden die meisten Multivitamine aus billigen, synthetischen Inhaltsstoffen hergestellt, die unser Körper nicht aufnehmen kann oder nicht genug der wichtigsten Nährstoffe für unsere Gesundheit hat. Dies bedeutet, dass die Einnahme eines generischen Multivitaminpräparats nicht nur wirkungslos und eine Geldverschwendung ist, sondern sogar Schaden anrichten kann. In diesem Artikel werden wir sechs potenziell schädliche Inhaltsstoffe diskutieren, die häufig in minderwertigen Multivitaminen vorkommen, die Wissenschaft hinter ihren Auswirkungen auf den menschlichen Körper und alternative Empfehlungen für sicherere, organische Multivitamine von namhaften Unternehmen geben.

6 häufige giftige Inhaltsstoffe in Multivitaminen

1. Titandioxid

Titandioxid ist ein häufiger Zusatzstoff in vielen Produkten, darunter Farben, Kosmetika, Papier, Sonnenschutzmittel und Nahrungsergänzungsmittel. Es wird hauptsächlich als Füllstoff zum Aufhellen von Produkten verwendet und hat keinen tatsächlichen Nährwert [2]. Obwohl die FDA die Verwendung von Titandioxid in sehr geringen Mengen (weniger als 1 Prozent der Formulierung) genehmigt hat [3], Gesundheitsfürsprecher haben Bedenken hinsichtlich seiner möglichen Nebenwirkungen geäußert. Dazu gehören Allergien, Magenkrebs, Autoimmunerkrankungen und Organtoxizität [4]. Die Internationale Agentur für Krebsforschung hat Titandioxid auch

als möglicherweise krebserregend für den Menschen eingestuft, wenn es als Staub eingeatmet wird [5].

2. Magnesiumsilikat

Magnesiumsilikat, auch bekannt als Talk, ist ein Zusatzstoff, der häufig in Deodorants, Kosmetika und Nahrungsergänzungsmitteln vorkommt [6]. Seine Zusammensetzung ähnelt der von Asbest und wird derzeit von der FDA nicht als lebensmittelecht eingestuft [7]. Die Forschung hat die Exposition gegenüber Talk mit Lungenproblemen und Magenerkrankungen in Verbindung gebracht [8].

3. Hydriertes Öl

Hydriertes Öl ist ein Füllstoff, der aus gentechnisch veränderten (nicht biologischen) Sojabohnen gewonnen wird und in einigen Nahrungsergänzungsmitteln enthalten ist [9]. Es wurde mit Herz-Kreislauf-Problemen, Diabetes, Problemen des Nervensystems und der Nichtaufnahme essentieller Fettsäuren in Verbindung gebracht [10]. Hydriertes Öl erhöht den Spiegel von Lipoprotein niedriger Dichte (LDL oder „schlechtes“ Cholesterin) und senkt den Spiegel von Lipoprotein hoher Dichte (HDL), was zu koronarer Herzkrankheit (KHK) führt [11]. Im Jahr 2010 forderten die Ernährungsrichtlinien für Amerikaner die Begrenzung des Konsums von gehärtetem Öl, Transfetten und festen Fetten [12].

4. Künstliche Farbstoffe: Rot 40, Blau 2, Gelb 5

Nahrungsergänzungsmitteln werden häufig künstliche Farbstoffe zugesetzt, um sie optisch ansprechender zu machen, insbesondere für Kinder. Diese Farbstoffe wurden jedoch mit Risiken von Allergien, DNA-Schäden und Krebs in Verbindung

gebracht [13]. Ärzte und Wissenschaftler haben auch künstliche Farbstoffe mit hyperaktivem Verhalten bei Kindern in Verbindung gebracht [14]. Das Center for Science in the Public Interest hat die FDA aufgefordert, künstliche Farbstoffe zu verbieten, und bezeichnet dies als „geheime Schande“ der Lebensmittelindustrie und der Aufsichtsbehörden [15].

5. Künstliche Aromen

Künstliche und „natürliche“ Aromen in Nahrungsergänzungsmitteln können in verschiedenen Formen vorliegen, wie z. B. Maissirup mit hohem Fruchtzuckergehalt, hydrolysiertes Pflanzenprotein, künstliche Süßstoffe und Geschmacksverstärker [16]. Diese Inhaltsstoffe werden oft zu Vitaminen für Kinder hinzugefügt, um sie schmackhafter zu machen, aber sie wurden mit Diabetes, Bluthochdruck bei Kindern und Gewichtszunahme in Verbindung gebracht [17].

6. Blei, Quecksilber und PCB

Industrieabfälle, einschließlich Blei, Quecksilber und PCBs, verschmutzen unsere Ozeane und Meere und beeinträchtigen große Fische wie Lachs und Thunfisch. Diese Kontamination kann auf Fischölergänzungen übertragen werden [18]. Der Rat für verantwortungsbewusste Ernährung und andere Organisationen haben mehr Transparenz in Bezug auf die Quellen von Mineralien, Nahrungsergänzungsmitteln und Vitaminen gefordert, um festzustellen, ob sie Blei, Quecksilber und PCB enthalten [19]. Es ist wichtig sicherzustellen, dass Ihre Fischölergänzungen molekular destilliert und von Dritten auf Sicherheit getestet wurden.

Was sind Ihre Optionen?

Um den Konsum potenziell toxischer Inhaltsstoffe zu vermeiden,

ist es entscheidend, hochwertige Bio-Multivitamine von namhaften Unternehmen zu wählen. Hier sind einige Empfehlungen für Bio-Multivitamine von vertrauenswürdigen Marken:

1. **Garten des Lebens**

Garden of Life bietet eine Reihe von organischen, gentechnikfreien und auf Vollwertkost basierenden Multivitaminen für Männer, Frauen und Kinder [20]. Ihre Produkte sind so konzipiert, dass sie die allgemeine Gesundheit und das Wohlbefinden unterstützen, mit Formeln, die auf spezifische Bedürfnisse eingehen, wie z. B. pränatale, postnatale und Altersgruppen über 50 Jahre. Die Multivitamine von Garden of Life sind aus kontrolliert biologischem Anbau, aus echten Lebensmitteln hergestellt und frei von synthetischen Inhaltsstoffen, Füllstoffen und künstlichen Farbstoffen.

2. **Lebenserweiterung**

Life Extension ist ein weiteres angesehenes Unternehmen, das hochwertige Nahrungsergänzungsmittel herstellt, darunter Multivitamine. Ihre Produkte werden strengen Tests auf Wirksamkeit, Reinheit und Qualität unterzogen [21]. Die Multivitamine von Life Extension werden mit wissenschaftlich erforschten Inhaltsstoffen formuliert, um sicherzustellen, dass sie die essentiellen Nährstoffe liefern, die Ihr Körper benötigt. Ihre Produktpalette umfasst Optionen, die auf bestimmte Altersgruppen, Geschlechter und Gesundheitsziele zugeschnitten sind, und sie verwenden nach Möglichkeit natürliche und biologische Zutaten.

Gefahren eines Vitamin-B12-Mangels |...

Bitte aktivieren Sie JavaScript

3. **Ortho Molekular**

Ortho Molecular ist bekannt für sein Engagement, evidenzbasierte, qualitativ hochwertige Nahrungsergänzungsmittel anzubieten [22]. Ihre Multivitamine werden basierend auf wissenschaftlicher Forschung und klinischer Erfahrung formuliert, um sicherzustellen, dass die Produkte sicher und wirksam sind. Die Produktlinie von Ortho Molecular umfasst Multivitamine, die für verschiedene Bedürfnisse entwickelt wurden, wie z. B. die Gesundheit von Frauen, Männern und pädiatrische Unterstützung. Sie konzentrieren sich auf die Verwendung natürlicher und biologischer Zutaten und ihre Produkte sind frei von schädlichen Zusatzstoffen und künstlichen Inhaltsstoffen.

Diese Liste ist keineswegs vollständig, dies sind nur Vitaminmarken, die ich verwende und denen ich vertraue.

Bei der Auswahl eines Multivitamins ist es entscheidend, Qualität, Sicherheit und Wirksamkeit zu priorisieren. Durch die Auswahl von Bio-Multivitaminen von renommierten Unternehmen können Sie den Konsum potenziell schädlicher Inhaltsstoffe vermeiden und sicherstellen, dass Sie Ihren Körper mit den essentiellen Nährstoffen versorgen, die er benötigt. Lesen Sie die Etiketten immer sorgfältig durch und konsultieren Sie einen Arzt, bevor Sie mit einer neuen Nahrungsergänzung beginnen.

Quellen:

1. (Link entfernt)
2. (Link entfernt)
3. (Link entfernt)

4. (Link entfernt)
5. (Link entfernt)
6. (Link entfernt)
7. (Link entfernt)
8. (Link entfernt)
9. (Link entfernt)
10. (Link entfernt)
11. (Link entfernt)
12. (Link entfernt)
13. (Link entfernt)
14. (Link entfernt)
15. (Link entfernt)
16. (Link entfernt)
17. (Link entfernt)
18. (Link entfernt)
19. (Link entfernt)
20. (Link entfernt)
21. (Link entfernt)
22. (Link entfernt)

Details

Besuchen Sie uns auf: natur.wiki