

Mangel im Überfluss oder zu viel des Guten?

Die heutige Ausgabe der Schweizerischen Zeitschrift für Ernährungsmedizin SZE ist dem wichtigen Thema «Mineralstoffe und Spurenelemente» gewidmet. Ich danke der Redaktion der Zeitschrift, dass sie durch Berücksichtigung dieses Themas, über das häufig ein beträchtlicher Wissensmangel besteht, eine Lücke zu schliessen weiss. Ernährungsberaterinnen und Ärzte brauchen ein grosses und kompetentes Wissen über Mineralstoffe und Spurenelemente, weil dieses Thema gerade von Laien als sehr wichtig angesehen wird und der Beratungs- und Orientierungsbedarf demzufolge sehr hoch ist. Es gibt neben anderen mindestens drei Gründe, warum dieses Thema so aktuell ist:

- Einige Mineralstoffe wie Zink und Kupfer werden immer noch nur spärlich in die klinische Diagnostik (die zudem schwierig und methodologisch heikel ist) und Therapie einbezogen. Ein solides Fachwissen über die neuen Erkenntnisse bei Mangelzuständen und Toxizität ist deshalb wichtig.
- Es besteht eine (nicht nur, aber auch, alternativmedizinische) Tendenz, eine Reihe von teils schlecht definierbaren Symptomen oder Symptomenkomplexen dem Mangel oder Überschuss eines Mineralstoffs anzulasten, ohne dass die Kausalität der vermuteten Beziehungen durch adäquate klinische Studien gesichert wäre. Typisch ist, dass der Favorit in den populärwissenschaftlichen Medien und damit die Wahrnehmung durch die Patienten einem dauernden Wechsel unterworfen ist. Mal wird dieser, mal jener Mangel für diese oder jene Befindlichkeitsstörung verantwortlich gemacht. Gibt es beispielsweise einen Eisenmangel ohne Anämie? Hier Ordnung und Klärung zu schaffen, ist eine wichtige Aufgabe der Artikel in dieser Ausgabe.
- Mineralstoffe und Spurenelemente werden von den Laien auch häufig als unbedenklich und allgemein gesund angesehen. Wenn etwas gesund ist, dann ist in der Perzeption vieler Leute, der Schluss naheliegend, dass mehr davon eben noch besser sein könnte. Dies birgt Gefahren, als Beispiel sei nur die häufig hoch dosierte, zum Teil unkritische intravenöse Eisenzufuhr angeführt.



Ich gratuliere den Autoren der hier vorliegenden Artikel, dass sie durch eine umfassende und kritische Darstellung der verschiedenen Themen einen wichtigen Beitrag zur Verbesserung unseres Wissens über Mineralstoffe und Spurenelemente leisten. Ich wünsche Ihnen, liebe Leserinnen und Leser, dass Sie mein Vergnügen an diesem kompetent zusammengestellten Wissen teilen werden und hoffe, dass Ihnen dadurch Ihre klinische Tätigkeit und die Beratung der Patienten vereinfacht wird.

Prof. Dr. med. Reto Krapf
Medizinische Universitätsklinik
Bruderholz
4101 Bruderholz/BL