

Vorwort

Vitamine – jeder braucht sie, manche halten sie für giftig, andere können nicht genug davon bekommen. Sicher ist, dass wir ohne Vitamine, die zusammen mit den Mineralien und Spurenelementen zu den Mikronährstoffen gezählt werden, krank werden, und gelegentlich kann ein Mangel auch tödlich enden. Nun haben wir in den wohlhabenden Nationen eigentlich kein Problem mit einem Vitaminmangel, sofern wir uns ausgewogen ernähren. In ärmeren Schwellenländern oder auch Ländern der Dritten Welt dagegen ist der Mangel an einzelnen Vitaminen, aber auch an anderen Mikronährstoffen wie Eisen und Zink, weit verbreitet und für eine Vielzahl von Todesfällen, vor allem bei Kindern, verantwortlich. Ursache sind eine unzureichende Versorgung mit Nahrungsmitteln, die Mikronährstoffe enthalten, und ein fehlendes Wissen über eine gesunde Ernährung.

Wenn es darum geht, den Hunger zu stillen, sind Mensch und Tier sehr erfinderisch. Hauptsache es kann etwas gekaut und geschluckt werden, was das quälende Gefühl des Hungers beseitigt. Einen Hunger auf gesunde Nahrung gibt es allerdings ebenso wenig, wie einen Hunger auf Vitamine. Jedenfalls ist kein Sinnesorgan oder Sinnesreiz bekannt, der gezielt auf Mikronährstoffe ausgerichtet wäre. Der Hunger zielt einzig und alleine auf die Energiezufuhr.

Makronährstoffe – Fett, Protein, Kohlenhydrate – liefern Energie, wohingegen Mikronährstoffe keine Energie für den Körper bereitstellen. Da der Körper in Zeiten des Überschusses eigene Energiereserven anlegt, können wir eine Zeit lang auf einzelne Makronährstoffe verzichten. Mit welchen Nahrungsmitteln wir dann aber unseren Hunger stillen, ist dem Organismus zunächst einmal egal. Ihn scheint nicht zu interessieren, ob er neben der Energie auch genügend Vitamine erhält, um seine Funktionalität sicherzustellen. Und überhaupt: Vitamine kennen wir erst seit etwas mehr als 100 Jahren und können erst frühestens seit dieser Zeit darauf achten, dass wir über unsere Nahrung genug davon erhalten.

Unsere Urahnen haben weder gewusst, was ein Vitamin ist, noch wo sie es herbekommen könnten. Nun gibt es den Menschen bzw. seine Urahnen seit etwa 7 Mio. Jahren und es stellt sich die Frage, wie die Evolution es fertiggebracht hat, dass er immer ausreichend mit allem, das heißt mit genügend Energie aus Makronährstoffen und genügend essenziellen Mikronährstoffen versorgt war – und dies auch in Zeiten, als sich durch den Klimawandel das Nahrungsangebot nachhaltig veränderte. Wird die Energie über lange Zeit knapp, so führt dies letztlich zum Verhungern. Aber welchen Einfluss hatten Mikronährstoffe, die mal ausreichend, mal nur in geringer Menge in der Nahrung vorhanden waren oder die gelegentlich auch gar nicht zur Verfügung standen, auf die Evolution des Menschen? Hat der Mensch den Sprung an die Spitze der Säugetiere geschafft, weil er besser als andere Lebewesen mit Mikronährstoffen versorgt war, und wenn ja, was können wir daraus lernen? Mit diesen Fragen wird sich das Buch auseinandersetzen und damit auch das Verständnis für die Bedeutung der Mikronährstoffe für den heutigen Menschen vertiefen.

Mikronährstoffe als Motor der Evolution

Biesalski, H.K.

2015, XI, 246 S. 20 Abb., Softcover

ISBN: 978-3-642-55396-7