
Subject: Antioxidantien+Mineralstoffe-schlecht?
Posted by [pippo24](#) on Thu, 28 Sep 2006 13:27:53 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ich hab glaub ich hier vor kurzem einen thread gelesen-in dem behautet wird die gleichzeitige aufnahme von Antioxidantien und Mineralstoffen sei negativ!
Ich kann den thread nicht mehr finden-kann der Urheber bitte noch mal kurz stellung nehmen?-Danke

Subject: Re: Antioxidantien+Mineralstoffe-schlecht?
Posted by [pippo24](#) on Tue, 03 Oct 2006 20:52:42 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

ach komm schon

Subject: Re: Antioxidantien+Mineralstoffe-schlecht?
Posted by [tristan](#) on Tue, 03 Oct 2006 21:55:51 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

das war in nem thread von tvtotalfan, .. der zitierte text war aber bild-niveau... ich würde kein eisen mit vitamin c oder anderen antiox. nehmen..
lg

Subject: Re: Antioxidantien+Mineralstoffe-schlecht?
Posted by [demo99](#) on Wed, 04 Oct 2006 09:43:41 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Warum gibt es dann beim Aldi bzw. Hofer in Österreich eine Brausetablette (Vitamin C + Eisen)?
Es wird empfohlen Vitamin C mit Eisen einzunehmen, da die Substanzen vom Körper besser aufgenommen werden. Ich würde als Laie nicht nur Foren besuchen, sondern mich wissenschaftlicher Literatur bedienen.

Schönen Tag noch!

mfg
demo99

Subject: Re: Antioxidantien+Mineralstoffe-nein!
Posted by [strike](#) on Wed, 04 Oct 2006 10:17:00 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Was hier zum großen Teil gepostet wird, entstammt durchaus wissenschaftlicher Literatur u. nicht der Bildzeitung.

Und darum zum xxxten Mal:

In den Multivitaminpräparaten sind die einzelnen Stoffe aufeinander abgestimmt, d. h. sie vertragen sich u. wirken nicht antagonistisch.

Der Hersteller macht also nichts falsch.

Aber hier im Forum kennt man sich eben nicht aus u. weiß nicht, welche Stoffe sich womit vertragen. Und so weiß der einzelne Forumbesucher eben nicht, was er alles zusammen einnehmen kann, ohne daß es zu Komplexbildung kommt.

Komplexbildung heißt immer: Es ist unwirksam und wird wirkungslos ausgeschieden. Man kann es also gleich in den Mülleimer geben.

Darum also:

Zitat: Zeitliche Abstände muss man zwischen allen Mineralstoffen halten, besonders wenn es sich um anorganische chemische Verbindungen handelt.

Nimmt man z.B Natriumseleinit und Zinkoxid gleichzeitig ein, entsteht eine neue chemische Verbindung aus der Selen nicht mehr gelöst werden kann und dem Körper nicht zur Verfügung gestellt werden kann.

Außerdem haben einige Mineralstoffe identische Rezeptoren. Sind diese belegt, kann der Nährstoff ebenfalls nicht verstoffwechselt werden.

Da viele Nährstoffe nur sehr kurz gespeichert werden, werden die nicht *verwendbaren* Mengen ungenutzt ausgeschieden. Von daher bringen extrem hohe Dosierungen meistens nicht viel, weil sowieso nur ein geringer Teil verwertet wird.

Darüber hinaus laufen im Stoffwechsel bestimmte Vorgänge auch zu bestimmten Zeiten statt, die man dann durch die gezielte Einnahme entsprechender Nährstoffe unterstützen kann.

Man sollte bei der Wahl der Nahrungsergänzungsmittel also auf chemische Verbindungen, Einnahmeabstände zwischen den einzelnen Mitteln (besonders Mineralstoffe und Spurenelemente) sowie die Tageszeit achten.

LG strike

Subject: Re: Antioxidantien+Mineralstoffe-schlecht? Nein!

Posted by [strike](#) on Wed, 04 Oct 2006 10:19:57 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

..da mal wieder die *Ändernfunktion* nicht funktionierte, hier als Nachtrag die korrigierte Betreffzeile.

Antioxidantien+Mineralstoffe-schlecht? Nein!

Subject: Re: Antioxidantien+Mineralstoffe-schlecht? Nein!

Posted by [pippo24](#) on Wed, 04 Oct 2006 10:41:27 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

die überschrift:Antioxidantien+Mineralstoffe-schlecht? -hab ich extra so gewählt um ein paar leute damit zu aktivieren

Also komplex bildung-ist klar z. Calcium und eisen machen das ja gerne,im schlimmsten fall wird dann ein teil des produktes unwirksam...-ist ja weiter net gefährlich.

Was mich jetzt halt verunsichert hat,war halt die aussage dass antioxidantien wie Vitamin C usw.. zusammen mit mineralstoffen dann plötzlich prooxidativ wirken sollen -und deas fände ich jetzt nicht mehr so doll-

Also ist die aussage mit der prooxidativen wirkung jetzt blödsinn,oder ist da was dran?

Danke

Subject: Re: Antioxidantien+Mineralstoffe-schlecht?

Posted by [tvtotalfan](#) on Wed, 04 Oct 2006 11:40:58 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

tristan schrieb am Die, 03 Oktober 2006 23:55das war in nem thread von tvtotalfan, .. der zitierte text war aber bild-niveau... ich würde kein eisen mit vitamin c oder anderen antiox. nehmen..
lg

Das war das der Thread mit den "Leute esst äpfel"...anstatt Multi-Tabs ?

Subject: Re: Antioxidantien+Mineralstoffe-schlecht?

Posted by [tristan](#) on Wed, 04 Oct 2006 13:31:33 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

demo99 schrieb am Mit, 04 Oktober 2006 11:43Warum gibt es dann beim Aldi bzw. Hofer in Österreich eine Brausetablette (Vitamin C + Eisen)? Es wird empfohlen Vitamin C mit Eisen einzunehmen, da die Substanzen vom Körper besser aufgenommen werden.

tut mir leid, aber was ist das denn für eine Logik? Das gibt es dort zu kaufen, dann ist das gut? Warum gibt es dann vitamin e nur als a-t. in der apotheke/aldi zu kaufen anstatt eines tocopherol mixes? warum gibt es alpha liponsäure zu kaufen anstatt stabilisiertem Potassium R-Lipoat oder time-released r-dihydro-lipoic acid? warum gibt es kein rhodiola im aldi? weil es schlecht ist?

ja, vitamin c ist synergist zu eisen und die aufnahme wird verbessert. das heißt jedoch nicht dass man es zusammen nehmen muss. bzw. ist diese synergie kein ultimatives für dieses einnahmeschema sprechendes kriterium..

demo99 schrieb am Mit, 04 Oktober 2006 11:43

Ich würde als Laie nicht nur Foren besuchen, sondern mich wissenschaftlicher Literatur bedienen.

was soll das jetzt bitte? Nenn mich Laie wie du willst, aber offensichtlich ist mein Verständnis von Fachliteratur deinem glücklicherweise konträr.

so long

Subject: Re: Antioxidantien+Mineralstoffe-nein!
Posted by [tristan](#) on Wed, 04 Oct 2006 13:39:10 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

strike schrieb am Mit, 04 Oktober 2006 12:17Was hier zum großen Teil gepostet wird, entstammt durchaus wissenschaftlicher Literatur u. nicht der Bildzeitung.

Und darum zum xxxten Mal:

In den Multivitaminpräparaten sind die einzelnen Stoffe aufeinander abgestimmt, d. h. sie vertragen sich u. wirken nicht antagonistisch.

Der Hersteller macht also nichts falsch.

Ja, das weiß ich auch. Und ich habe auch nichts gegen solche Artikel solange sie die dinge richtig darstellen, dann ist es egal ob die info aus einem fachjournal kommt oder nicht. aber ich meine mich zu erinnern dass die in dem artikel zitierten studien gar nicht existierten.

In welchen multipräparaten? ich habe bisher wenige gesehen die nicht von jedem inhaltsstoff 100% tagesbedarf reinpacken und fertig. inwiefern ist das abgestimmt? bzgl. der verwendeten formen?

ich habe mich bisher an die infos gehalten die man hier findet bzgl. synergie, antagonie etc..

<http://www.acu-cell.com/acn.html> <http://www.acu-cell.com/femn.html>

<http://www.acu-cell.com/ses.html>

<http://www.acu-cell.com/znk.html>

<http://www.acu-cell.com/acn2.html>

<http://www.acu-cell.com/nico2.html>

Subject: Re: Antioxidantien+Mineralstoffe-schlecht? Nein!

Posted by [tristan](#) on Wed, 04 Oct 2006 13:44:55 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

pippo24 schrieb am Mit, 04 Oktober 2006 12:41 die

überschrift:Antioxidantien+Mineralstoffe-schlecht? -hab ich extra so gewählt um ein paar leute damit zu aktivieren

Also komplex bildung-ist klar z. Calcium und eisen machen das ja gerne,im schlimmsten fall wird dann ein teil des produktes unwirksam...-ist ja weiter net gefährlich.

Was mich jetzt halt verunsichert hat,war halt die aussage dass antioxidantien wie Vitamin C usw.. zusammen mit mineralstoffen dann plötzlich prooxidativ wirken sollen -und deas fände ich jetzt nicht mehr so doll-

Also ist die aussage mit der prooxidativen wirkung jetzt blödsinn,oder ist da was dran?

Danke

Nutr J. 2004; 3: 2.

Published online 2004 January 16. doi: 10.1186/1475-2891-3-2.

Co-supplementation of ferrous salts with vitamin C exacerbates oxidative stress in the gastrointestinal tract leading to ulceration in healthy individuals, exacerbation of chronic gastrointestinal inflammatory diseases and can lead to cancer. Reactive oxygen and nitrogen species (RONS) have been ascribed an important role in oxidative stress. Redox-active metal ions such as Fe(II) and Cu(I) further activate RONS and thus perpetuate their damaging effects. Ascorbic acid can exert a pro-oxidant effect by its interaction with metal ions via a number of established RONS generating systems which are reviewed here. Further studies are required to examine the detrimental effects of nutraceuticals especially in chronic inflammatory conditions which co-present with anaemia.

...

Despite these alarming figures, iron supplementation is very common. It is often taken in conjunction with vitamin C to aid absorption. The damaging effects of a high intake of either iron salts or vitamin C alone warrants serious consideration. However, in tandem this cocktail is potent. Uncontrolled interaction between vitamin C and iron salts leads to oxidative stress. Many patients suffering from diseases of the GI tract such as Crohn's disease and ulcerative colitis often also present with iron deficiency anaemia requiring co-supplementation of vitamin C and iron. A great deal of interest has been shown in the effects of iron supplementation on gastric function in patients suffering from inflammatory diseases and in healthy individuals. Numerous studies have demonstrated iron-induced increases in oxidative damage and disease severity in animal models of gastric inflammation [5-7]. In particular, studies have highlighted the induction of gastric ulcers in rats by the injection of ferrous iron and ascorbic acid [8]....

Adding iron to green tea may decrease its antioxidant capacity in rats after an oral dose of the mixture

Nutrition Research, Volume 26, Issue 9, September 2006, Pages 480-485

Maria Kapsokefalou, Le Zhu and Dennis D. Miller

usw..

Subject: Re: Antioxidantien+Mineralstoffe-schlecht? Nein!

Posted by [pippo24](#) on Wed, 04 Oct 2006 15:05:17 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Tristan,

danke für die kurze aber gute Stellungnahme

Also wenn ich dass richtig verstanden habe, besteht die gefahr einer prooxidativen wirkung also nur in verbindung mit metall-ionen. wie Fe, Cu, Zn usw...

Dann sollten also die klassischen Mineralstoffe Ca, Mg, silizium, Na, usw. bedenkenlos sein und zu keiner prooxidativen wirkung führen?-sehe ich das richtig?

Danke

Subject: Re: Antioxidantien+Mineralstoffe-schlecht?

Posted by [strike](#) on Wed, 04 Oct 2006 16:22:30 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Nichtenzymatische Antioxidantien (Vitamine A, C, E, Alphaliponsäure) in höherer Dosierung können auch das genaue Gegenteil bewirken, also prooxidativ sein.

Ab welcher Dosierung dieser Effekt eintritt, hängt sicher von der Balance aller Antioxidantien ab. Diese wird natürlich neben der Ernährung auch durch Erkrankungen und genetische Anlagen individuell verändert. Besonders kritisch zu bewerten ist daher sicher die einseitige Zufuhr von solchen Nährstoffen als pharmazeutische Monopräparate wie sie natürlicherweise ja nie vorkommen.

Von den Metallen selbst kann nur dann eine prooxidative Wirkung ausgehen, wenn sie in freier Form herumschwirren.

Um das zu verhindern, gibt es effektive Metallfängerproteine wie Transferrin und Ferritin beim Eisen, und Metallothionein für andere Metalle wie Kupfer und giftige Schwermetalle.

Zink ist auch für die Produktion des Metallothioneins nötig, so dass Zink selbst fast nur positive Effekte bezüglich Schutz vor Radikalbildnern hat. Zink kann im Gegensatz zu Kupfer und Eisen und den meisten anderen Übergangsmetallen auch selbst keine Elektronen aufnehmen oder abgeben.

Freies, ungebundenes Zink kann bestenfalls katalytisch begünstigend auf die Bildung von anderen Radikalen einwirken. Zink wird aber normalerweise immer gebunden, und jeglicher Überschuss wird von Metallothionein aufgefangen. Nur wenn die Produktion des Metallothioneins anderweitig gestört ist, kann eine Überdosierung mit Zink theoretisch prooxidative Effekte haben (soweit ich weiß, bisher noch nicht in vivo beobachtet).

LG strike

Subject: @strike
Posted by [pippo24](#) on Thu, 05 Oct 2006 09:06:20 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

hmm..da kennt sich jemand echt gut aus!-respekt strike
hmm sag mal welche antioxidanten sind dann enzymatische Antioxidantien ?-wohl keine der klassischen oder?

hmm das mit den höchstgrenzen ab wann eine prooxidative wirkung eintritt würde mich schon interessieren.Gibts grenzen innerhalb mann definitiv sagen kann da wird nix prooxidativ?
Also ich selber nehme 500mg Vit C in Kombination mit 400I.E Vitamin E zusammen-wegen synergetischer wirkung
ist die Menge sicher oder könnte hier schon eine prooxidative wirkung passieren
auch ne menge Polyphenole,Catechine,usw...kann das prooxidative phänomen auch bei denen passieren?
Danke Strike

Subject: Re: Antioxidantien+Mineralstoffe-nein!
Posted by [pilos](#) on Thu, 05 Oct 2006 10:11:50 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

strike schrieb am Mit, 04 Oktober 2006 12:17
Und darum zum xxxten Mal:
In den Multivitaminpräparaten sind die einzelnen Stoffe aufeinander abgestimmt, d. h. sie vertragen sich u. wirken nicht antagonistisch.
Der Hersteller macht also nichts falsch.

glaubst du das wirklich...in so einem von den zuzähligen A-Z präparate mit der dosierung nach

DGE wo alles drin ist...ist alles so picobello abgestimmt...

Subject: Re: Antioxidantien+Mineralstoffe-schlecht?
Posted by [strike](#) on Thu, 05 Oct 2006 10:39:51 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

...erst noch mal was zum Eisen und Vitamin C.

Dazu gibt es auch einige Irrtümer. So heißt es, daß Vitamin C die Aufnahme von Eisen verbessert. Wenn das der Fall wäre, könnten die Hersteller doch ganz einfach ihrem Präparat Vitamin C zusetzen.

Oder zumindest im Beipackzettel darauf hinweisen, dass die zusätzliche Einnahme von Vitamin C hilfreich ist?

Warum geschieht das nicht?

Ganz einfach: weil es nicht stimmt! Wahr ist lediglich, dass Vitamin C die Aufnahme von Eisen(III) verbessert, wie es v.a. in pflanzlicher Kost vorkommt. Eisen(III) wird nämlich im Darm unlöslich wie Rostflocken und kann nicht aufgenommen werden. Zur Aufnahme über die Darmschleimhaut muss das Eisen(III) erst zu Eisen(II) reduziert werden.

Also einfach mal auf die Schachtel schauen, um welche Eisenform es sich handelt.

Zum Vitamin C, denn das wird auch sehr gern eingesetzt:

- Große Mengen von Vitamin C spülen B12 und Folsäure fort, man sollte also drauf achten, daß man mindestens die empfohlene Tagesmenge von beiden zu sich nimmt.

- Und man sollte seinen Arzt informieren, wenn man große Mengen an Vitamin C nimmt. Vitamin C kann die Ergebnisse von Labortests (Zucker in Blut und Urin) verändern und bei Stuhlproben zu einem falschen, negativen Befund führen.

- Vitamin E sollte mit Vorsicht von jedem genommen werden, der eine überaktive Schilddrüse, Diabetes, Bluthochdruck oder rheumatische Herzerkrankungen hat. Wenn Sie davon betroffen sind, beginnen Sie mit einer sehr niedrigen Dosierung und steigern Sie nach und nach jeden Monat um 100 I. E., bis Sie bei 400 bis 800 I.E. täglich angekommen sind

- Wer rheumatische Herzbeschwerden hat, sollte wissen, daß zwischen den beiden Seiten des Herzens eine Unausgeglichenheit besteht und daß große Mengen an Vitamin E dieses Ungleichgewicht verstärken und den Zustand verschlimmern können. (Rücksprache mit Arzt)

- Vitamin E kann den Blutdruck bei Personen mit Hochdruck noch steigern, aber wenn die Einnahme in kleiner Dosierung begonnen und dann langsam gesteigert wird, kommt es

schließlich sogar zur Senkung des Bluthochdrucks, weil das Vitamin harntreibende Wirkung hat.

Wieviel Du jetzt im Einzelfall nehmen kannst, vermag ich nicht zu beurteilen, denn:
Ab welcher Dosierung dieser Effekt eintritt, hängt sicher von der Balance aller Antioxidantien ab

Zu den wichtigsten enzymatischen Antioxidantien zählen die eisenhaltigen Katalasen sowie die Kupfer, Zink oder Mangan enthaltenden Superoxiddismutasen (SOD) und die selenhaltige Glutathionperoxidase.

Für ihre Aktivität benötigen die enzymatischen Antioxidantien ausreichend Spurenelemente und Mineralien.

LG strike

Subject: Re: Antioxidantien+Mineralstoffe-schlecht?
Posted by [pippo24](#) on Thu, 05 Oct 2006 15:28:38 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

hm ja umso mehr ich mich in die nems einarbeite desto schwiriger und widersprüchlicher wird alles!

Langsam glaub ich man sollte wirklich nur noch kurmäßig arbeiten.

Was sind den eisenhaltigen Katalasen ?Kann man die irgendwo beziehen als präperat etc?
Ja SOD hab ich mir schon gedacht bloß,dass Problem ist das alle SOD produkte zum schlucken absolut unwirksam sind!-Soweit ich weiß muß SOD entweder vom Arzt direkt gespritzt werden oder man nimmt es als nasen spray.(es muß soweit ich weiß an Cu/Zn gekoppelt werden)-also schwierig zum konsumieren.