

Editorial ..... 1

**OM aktuell**

**B-Vitamine und Krebsrisiko**

Uwe Gröber ..... 4

**Vitamin D<sub>3</sub> und Infekte der oberen Atemwege (IOA)**

Uwe Gröber ..... 4



© B. Bostelmann/TVG.

**OM Wissen**

**Unsere Ernährung heute und früher**

Hans-Peter Friedrichsen. ... 5

**Studie zum Einfluss von Leinöl und Fischöl als Quellen für Omega-3-Fettsäuren auf den Fettsäurestatus**

Harald Stossier, Wolfgang Bayer ..... 11

**Stoffwechsel-Tuning mit Mikronährstoffen: die Basis der Prävention**

Uwe Gröber..... 16

**OM Praxis**

**Praxistipps**

Gesunde Ernährung 2009

Hans-Peter Friedrichsen. ... 20

**Kasuistik**

**Triggerung von Nahrungsmittelallergien und -intoleranzen durch Umwelt-Schadstoff-Belastung**

Peter Ohnsorge ..... 22

**Vitalsprechstunde**

Hashimoto-Thyreoiditis:

Ein Fall für Selen

Uwe Gröber ..... 25

**Nährstoff-Spezial**

**Vitamin D<sub>3</sub>: Das unterschätzte Anti-Aging-Hormon mit vielfältigen Wirkungen**

Uwe Gröber ..... 27

**OM Service**

Forum der Industrie..... 31

OM-Termine..... 33

Impressum..... 32

**OM Wissen**

Der gezielte individuelle und labor-diagnostisch objektivierete Einsatz von Vitaminen und anderen Mikronährstoffen stellt einen wichtigen Baustein effektiver Präventionsmaßnahmen dar. Doch zwischen ausgewogener, vitaminreicher Ernährung in der Theorie und dem tatsächlichen Ernährungsverhalten besteht offenbar eine große Lücke, wie die Ergebnisse der Nationalen Verzehrsstudie II zeigen. Uwe Gröber erläutert, für welche Mikronährstoffe dies gilt und was die Folgen sind.

Zahlreiche Studien belegen den protektiven Effekt von Omega-3-Fettsäuren bei Herz-Kreislauf-

Erkrankungen sowie chronisch entzündlichen Erkrankungen mit autoimmuner Komponente. Gute Quellen dieser essenziellen Fettsäuren sind Lein- und Fischöl. Dr. Harald Stossier und Dr. Wolfgang Bayer stellen eine Studie vor, bei der sie den Einfluss dieser beiden Öle auf den Fettsäurestatus von Probanden untersuchten.

**OM Praxis**

Das heutige Nahrungsangebot in der westlichen Welt erlaubt zwar durchaus eine ausreichende Versorgung mit allen wichtigen Nährstoffen. Doch die Qualität der Nahrungsmittel in Bezug auf Nährstoffe und Schadstoffe sowie die derzeitigen

Ernährungsgewohnheiten wirken sich eher negativ aus. So herrscht heute eine große Diskrepanz zwischen genetisch determinierter Adaptation unseres Stoffwechsels an die Nahrung, die sich in den letzten 50 000 Jahren nur ganz unwesentlich verändert hat, und der v.a. in den Industriestaaten praktizierten Ernährung, wie Dr. Hans-Peter Friedrichsen in seinem Beitrag schreibt. Lesen Sie dazu auch seinen Artikel „Unsere Ernährung heute und früher“ in der Rubrik OM Wissen.