

„Was kann ich selbst für mich tun?“

Mikronährstoffe als Unterstützung der medizinischen Therapie im Rahmen des wissenschaftlichen GIMSA-Programms

Information für Patientinnen und Patienten

GIMSA steht für **G**ezielte **I**ndividualisierte **M**ikronährstoff-**S**upplementierung nach **A**lytik. Das Programm hat zum Ziel, eine wissenschaftliche Grundlage für die Anwendung von Mikronährstoffen zu erarbeiten und für die Patientenberatung zur Verfügung zu stellen.

Was sind Mikronährstoffe?

Zu den Mikronährstoffen zählen Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente, körpereigene Substanzen wie L-Carnitin oder Coenzym Q10 sowie so genannte sekundäre Pflanzenstoffe. Sie werden vom Körper zur Regulierung des Stoffwechsels benötigt und müssen von außen zugeführt werden, da der Körper sie nicht oder nicht in ausreichender Menge selbst herstellen kann. Trotz einer ausreichenden Ernährung weisen viele Menschen mit einer schweren oder chronischen Erkrankung eine Mangelversorgung mit Mikronährstoffen auf. Eine optimale Versorgung des Körpers mit Mikronährstoffen verstärkt die Widerstandskraft des Körpers, verbessert die Verträglichkeit von Therapien (Chemo-/Strahlentherapie), verhütet eine Reihe chronischer Erkrankungen und wirkt sich günstig auf Krankheitsverläufe aus.

Wie hoch ist mein Mikronährstoffbedarf?

Der Bedarf an Mikronährstoffen ist für den Einzelnen sehr unterschiedlich, da viele Faktoren die Aufnahme und den Verbrauch beeinflussen. Dazu zählen:

- Ernährungsgewohnheiten, Rauchen, Sport
- chronische Erkrankungen
- Wechselwirkungen von Arzneimitteln mit dem Mikronährstoffhaushalt
- unterschiedliche Aufnahmefähigkeit und Bioverfügbarkeit der Nährstoffe
- genetische Unterschiede

Wenn Sie als ergänzende Therapie Mikronährstoffe einnehmen wollen, dann macht es wenig Sinn, aus dem großen Angebot von frei verkäuflichen Nahrungsergänzungsmitteln oder bilanzierten Diäten ein Produkt mit *fester* Wirkstoffkombination auszuwählen. Sinnvoller ist es, vorher durch Laboruntersuchungen festzustellen, wie hoch Ihr *individueller* Bedarf in der momentanen Krankheitssituation ist. Hierzu dient das GIMSA-Programm.

So wird der individuelle Mikronährstoff-Bedarf ermittelt

Mit einer Mikronährstoff-Analytik, die heute mithilfe von Markersubstanzen im Blut oder Urin durchgeführt werden kann, ist der *tatsächliche* Bedarf in Ihrer speziellen Situation erfassbar. Zusätzlich zur Laboranalyse fließen Informationen zu weiteren Risikofaktoren, zur Erkrankungs- und Belastungssituation sowie Erkenntnissen aus wissenschaftlichen Studien in die Berechnung für die Dosierung der einzelnen Mikronährstoffe ein. Diese Informationen werden im Rahmen eines ärztlichen Patientengesprächs mittels eines Fragebogens erhoben. Erfragt werden z. B. Erkrankungen, Arzneimittel, die eingenommen werden, Größe und Gewicht. Das Rechenzentrum des GIMSA-Programms erstellt dann aus den Laborwerten und den Ergebnissen des Fragebogens eine Empfehlung für ein Rezeptur-Arzneimittel. Der Arzt stellt dem Patienten ein Rezept aus. Das Arzneimittel wird dann in einer Zentral-Apotheke für den Patienten speziell hergestellt und an ihn abgegeben.

Weitere Informationen erhalten Sie bei der Wissenschaftlichen Gesellschaft zur Förderung der Patientenkompetenz e.V. Schreiben Sie dazu bitte eine E-Mail an info@patientenkompetenz.org.