

**--- Auszug / Kurzfassung ---**

## **Hauptunterschiede zwischen konventioneller Ernährung und orthomolekularer Ernährung: Die Rolle der Dosierung und die Herausforderungen bei der Regulierung**

**Von Richard Z. Cheng, M.D., Ph.D.**

(OMNS 3. Dezember 2024) Die Ernährung ist von grundlegender Bedeutung für die Erhaltung der Gesundheit und die Bewältigung von Krankheiten, aber die Ansätze für die Nährstoffzufuhr unterscheiden sich stark zwischen konventionellen und orthomolekularen Paradigmen. Die konventionelle Ernährung hält sich an bevölkerungsbezogene Richtlinien, wie z. B. die Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr (Dietary Reference Intakes, DRI), und zielt in erster Linie darauf ab, Mangelerscheinungen vorzubeugen und die Basisgesundheit zu erhalten.

Im Gegensatz dazu setzt orthomolekulare Ernährung individuelle, oft hochdosierte Nährstofftherapien ein, um therapeutische Wirkungen zu erzielen und Gesundheitsergebnisse zu optimieren. Dieser Beitrag untersucht die entscheidenden Unterschiede zwischen diesen beiden Ernährungsansätzen, wobei der Schwerpunkt auf den Dosierungsstrategien und den Grenzen der auf dem Markt befindlichen Ernährungsprodukte liegt, die in der Regel an die FDA- und DRI-Richtlinien gebunden sind. Darüber hinaus wird die Notwendigkeit einer qualifizierten medizinischen Überwachung im Bereich der orthomolekularen Ernährung hervorgehoben, um Sicherheit und Wirksamkeit zu gewährleisten.

Konventionelle Ernährung eignet sich hervorragend zur Vorbeugung von Mangelerscheinungen und zur Aufrechterhaltung der Basisgesundheit, ist aber zur Behandlung chronischer Krankheiten und zur Optimierung der Gesundheit aufgrund ihres moderaten Dosierungsansatzes unzureichend.

Die orthomolekulare Ernährung bietet mit hochdosierten, personalisierten Therapien eine wirkungsvolle Alternative, um therapeutische Effekte zu erzielen. Die regulatorischen Beschränkungen für auf dem Markt befindliche Produkte und die Notwendigkeit einer professionellen Überwachung machen jedoch deutlich, wie schwierig es ist, die orthomolekularen Grundsätze auf breiter Basis umzusetzen. Durch einen flexibleren und integrativen Ansatz kann das Gesundheitssystem den vielfältigen und sich wandelnden Bedürfnissen der Patienten besser gerecht werden.