



Geschäfte mit der Gesundheit

Die fundamentale Rolle von Vitaminen und Spurenelementen bei der Erhaltung der Gesundheit ist unbestritten. Rege Diskussionen und Meinungsverschiedenheiten entzünden sich aber häufig an der Frage der notwendigen und sinnvollen Dosierung und daran, auf welche Art diese Vitalstoffe zugeführt werden sollten. Pauschale Aussagen darüber werden dem Thema allerdings nicht gerecht und tragen kaum zu seriöser Information bei.

Warnungen vor zu vielen oder gar überflüssigen Vitaminen springen ins Auge, wo doch ständig über deren Nutzen und gesundheitsfördernde Bedeutung nachzulesen ist. Eine kritische Bewertung dieser Texte und der zitierten Studien setzt aber voraus, sich mit deren Details auseinanderzusetzen, das heißt, auch der Methodik. Dies allerdings ist den meisten Lesern kaum möglich und meistens auch nicht zuzumuten, sofern sie nicht gerade Wissenschaftler oder beruflich fachkundig sind. Tatsache ist, dass eine Vielzahl von Studien eindeutig den Nutzen von Vitaminen und Spurenelementen belegt. Für einige Vitamine, z. B. Vitamin D, häufen sich inzwischen die Hinweise darauf, dass eine Anhebung der empfohlenen täglichen Zufuhr deutliche gesundheitliche Verbesserungen für die Bevölkerung mit sich bringen würde.

Die Annahme, um die Vitaminversorgung brauche man sich keine Gedanken machen, geht davon aus, dass man sich heute ohne Probleme ausgewogen ernähren und damit alle Vitalstoffe ausreichend zuführen kann. Das ist zwar im Prinzip richtig, unterschlägt aber wichtige Einschränkungen:

1. Nicht jeder ernährt sich ausgewogen. Wer zum Beispiel berufstätig ist, wird nicht immer genau das essen können, was für ihn auch gesund ist, allein schon aus Zeitmangel.
2. Selbst wenn sich alle ausgewogen ernährten – der individuelle Bedarf bleibt immer noch sehr unterschiedlich, z. B. durch besondere Belastungen wie Stress, Krankheit, chronische Medikamenteneinnahme, Schwangerschaft usw.
3. Ganze Bevölkerungsgruppen können sich nicht immer ausreichend mit Vitaminen versorgen oder ihre Lebensweise steht dem entgegen: Erwachsene, die zu Fastfood greifen, weil es bequem und angesagt ist; ältere Menschen, die nicht mehr so agil sind, Kaubeschwerden haben und deshalb vorwiegend weich gekochte Kost verzehren; viele Menschen, die auf Kantinenkost angewiesen sind; Behinderte und Kranke – die Reihe ließe sich fortsetzen.

Zahlreiche Untersuchungen belegen inzwischen eine schlechte Versorgung großer Bevölkerungsgruppen mit mehr als einem Vitamin. Dies gilt zum Beispiel für Folsäure und die Vitamine D und B12. (1,2) Auch die Versorgung mit dem Mineralstoff Calcium ist in Teilen der Bevölkerung mangelhaft.

Nahrungsergänzungsmittel können sehr gut dazu beitragen, den Vitalstoffstatus deutlich zu verbessern. Die Präparate seriöser Hersteller enthalten nur Inhaltsstoffe, deren ernährungsphysiologische Wirkung durch wissenschaftlich anerkannte Daten belegt ist.



Dass es wenig sinnvoll ist, sich wahllos hoch dosierte Vitamine zuzuführen, liegt auf der Hand. Dosierungen und Zusammensetzungen von Mineralstoff- und Vitaminpräparaten sollte man sich auf jeden Fall genau anschauen, sie müssen zur individuellen Versorgungs- und Lebenssituation passen. Die Präparate sollten unbedingt eine ausgewogene Formulierung von Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen enthalten. Im Zweifelsfalle steht auch der Hausarzt und jeder Apotheker mit Rat zur Seite.

Quellen:

- (1) DGE, Ernährungsbericht 2008.
- (2) Herrmann W, Obeid R: Ursachen und frühzeitige Diagnostik von Vitamin-B12-Mangel, Dtsch Arztebl 2008; 105(40): 680-5.