



## Sportler, Diabetes und Vitamin E und C

Sportler, die Vitamin E und C als Präparat zu sich nehmen, haben einer kürzlich erschienenen Studie zufolge angeblich ein erhöhtes Diabetes-II-Risiko (Ristow et al., 2009). Tatsächlich, so die Gesellschaft zur Information über Vitalstoffe und Ernährung GIVE e.V., ist diese Studie lediglich eine Momentaufnahme, die keine Aussagen über einen langfristigen Effekt zulässt. Im Rahmen der zitierten Untersuchung wurde die kurzfristige Insulinsensitivität gemessen – einmal unter dem Einfluss von antioxidativen Vitaminpräparaten und im Vergleich dazu bei normaler Kost ohne Supplementierung. Die Testpersonen waren mehr oder weniger trainierte gesunde Sportler. Sie erhielten täglich 1 Gramm Vitamin C und 400 IE Vitamin E, bzw. in der Vergleichsgruppe ein Placebo. Nach einer vierwöchigen Phase intensiven Trainings war die Insulinsensitivität bei den Sportlern gestiegen, die keine zusätzlichen Vitamine zu sich nahmen. Bei den anderen blieb der Effekt aus. Daraus zu schließen, dass Sportler ein erhöhtes Diabetes Risiko eingehen, wenn sie Vitaminpräparate zu sich nehmen, bezeichnet der Ernährungsmediziner Professor Hans Biesalski von der Universität Hohenheim als hochgradig spekulativ und unsinnig: „Bisher liegen keinerlei Daten hinsichtlich einer Entstehung des Typ-2-Diabetes durch eine vorübergehende Reduktion der Insulinsensitivität bei gesunden, normalgewichtigen Männern vor.“

Auch die Argumentation der Autoren, dass die Entwicklung von Diabetes durch eine obst- und gemüsereiche Ernährung gehemmt werde, nicht aber durch Vitamingaben, ist Biesalski zufolge nicht haltbar. Die als Beleg genannte Studie (Hamer und Chida, 2009), eine Metaanalyse von fünf großen Ernährungsstudien und neun Untersuchungen mit Antioxidantien kommt zu einem ganz anderen Ergebnis: Demnach reduziert selbst der Verzehr großer Mengen Obst und Gemüse (mehr als fünf Portionen pro Tag) das Risiko, an Diabetes zu erkranken, gerade einmal um ca. drei Prozent. Die Gabe von Antioxidantien mit Nahrungsergänzungsmitteln hingegen verringerte das Risiko um 13 Prozent, wobei der Effekt besonders bei Vitamin E auffällig war. Biesalski weist darauf hin, dass die Versuchspersonen der Ristow-Studie alle gesund waren. Aussagen über den Stellenwert von Antioxidantien in der Diabetesvorsorge sollten sich sinnvollerweise auf Untersuchungen mit Personen beziehen, die ein erhöhtes Diabetesrisiko haben, z. B. durch Insulinresistenz oder durch eine entsprechende Stoffwechsellage.

Eine reichhaltige Versorgung mit Vitaminen hat grundsätzlich einen positiven Einfluss auf das Allgemeinbefinden und die Gesundheit, betont GIVE. Das haben zahlreiche Untersuchungen immer wieder belegt. Wenn eine ausreichende Versorgung über die Ernährung schwierig ist, können Nahrungsergänzungsmittel dabei hilfreich sein.