



Statement: Die Vitaminfalle

Vitamine sind lebensnotwendig und zur Erhaltung der Gesundheit unentbehrlich. Immer wieder aber erscheinen Beiträge in den Medien, die das Thema Vitamine auf reine Geschäftemacherei der Pharmaindustrie reduzieren, wenn nicht sogar vor Schäden warnen. GIVE e.V. – die Gesellschaft zur Information über Vitalstoffe und Ernährung hält es in diesem Zusammenhang für dringend erforderlich, solche Diskussionen sachlich zu führen und sich an belegbare Tatsachen zu halten. So berief sich ein Film des SWR („Die Vitaminfalle“) kürzlich auf eine Metaanalyse verschiedener wissenschaftlicher Untersuchungen – mit dem Ergebnis, dass die Einnahme von Vitaminpräparaten die Sterblichkeit erhöhen könne.

Tatsächlich kommt die zitierte Studie zu einem solchen Schluss. Allerdings weist sie gravierende methodische Mängel auf, die der Film nicht erwähnt. Es handelt sich bei den zugrunde liegenden Daten um nichts Neues, im Gegenteil: Die Metaanalyse bezieht sich auf 67 verschiedene Studien von 750 verfügbaren. Mehr als 400 Studien blieben unberücksichtigt, weil in ihnen keine Todesfälle auftraten. Die letztendlich verwendeten 67 Studien unterscheiden sich in ihrer Anlage dermaßen stark, dass ein Vergleich keiner wissenschaftlichen Sicht standhält; allein die Behandlungsdauer der Testpersonen schwankt zwischen einem Tag und 12 Jahren, die Dosierung der Mikronährstoffe war in einigen Studien bis zu 500mal so hoch wie in anderen. Zudem wurden bei den aufgetretenen Todesfällen die Todesursachen nicht berücksichtigt. Aus einer so unvergleichbaren Datengrundlage so weit reichende statistische Aussagen abzuleiten, entspricht vorsichtig ausgedrückt nicht dem in Deutschland und international üblichen wissenschaftlichen Standard. Kein seriöser Wissenschaftler kann so etwas ernst nehmen.

Es stellt sich auch die Frage, weshalb der SWR-Beitrag nicht etwa dem bekanntermaßen kritischen Professor für Medizinische Informationsverarbeitung, Biometrie und Epidemiologie der Ludwig-Maximilians-Universität München, Prof. Dr. med. Joerg Hasford, zitiert, sondern einen weitgehend unbekanntem und schlecht einschätzbaren „Experten“ aus der Schweiz. Dadurch entsteht der Eindruck einer sehr willkürlichen Auswahl von Kommentatoren, die eben genau das sagen, was ins „Bild“ des Redakteurs passt. Eine kritische Auseinandersetzung sieht anders aus.

Leider finden solche Studien mit auf den ersten Blick ähnlich spektakulären Schlussfolgerungen immer wieder Eingang in die Medien, zumal provokante Aussagen höhere Beachtung finden, als solche, die ohnehin bekanntes Wissen bestätigen. Zum altbekannten Sachverhalt gehört auch, dass die Wirkung einer jeden Substanz im menschlichen Körper immer auch von der Dosis abhängt. Es steht außer Frage, dass die Zufuhr von Vitaminen u. ä. nicht wahllos erfolgen sollte, sondern gezielt. Dass in Fällen extrem hoch dosierter Vitaminzufuhr Schäden auftreten können, weiß jeder Mediziner. Daraus allerdings zu folgern, Vitaminpräparate seien überflüssig oder gar gefährlich, ist etwa so, wie vor dem Wassertrinken zu warnen, weil man sich mit entsprechenden Mengen davon auch umbringen kann.