



**Statement zur aktuellen Kritik an Sicherheit
und Notwendigkeit von Nahrungsergänzungsmitteln (NEM)**

Ein akuter Mangel an Mikronährstoffen mit entsprechend auffälligem Krankheitsbild findet sich in Deutschland eher selten. Daraus lässt sich jedoch keinesfalls ableiten, dass die Einnahme von mikronährstoffhaltigen Nahrungsergänzungsmitteln überflüssig ist oder gar schadet. Solche pauschalisierenden Aussagen beruhen meist auf einer einseitigen Interpretation der dafür herangezogenen Studien. Tatsächlich ist die Aussage der zitierten Untersuchungen nicht eindeutig und erlaubt keine allgemeingültige Aussage über Nutzen oder Nichtnutzen von Nahrungsergänzungsmitteln, wie die Autoren dieser Studien es in der Regel auch selbst betonen. In vielen Fällen erscheint die Methodik dieser Studien nicht belastbar; beispielsweise werden gerade bei Metastudien, die mit einer Vielzahl von Testpersonen eine breite Datengrundlage suggerieren, häufig unterschiedliche Dosierungen, Wirkstoffkombinationen und Anwendungszeiten zusammengefasst. Einige Studien beziehen sich auf äußerst hohe Dosierungen im pharmakologischen Bereich und generieren somit Aussagen, die nicht auf Nahrungsergänzungsmittel mit nutritiven Dosierungen übertragbar sind. Auch unterschiedliche äußere Bedingungen wurden nicht berücksichtigt, oder die Testpersonen wurden nur für sehr kurze Zeit beobachtet. Solche Mängel in der Methodik oder im Design können nicht als seriös erachtet werden.

Fakt ist, dass nicht nur die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) regelmäßig Versorgungsdefizite mit Mikronährstoffen feststellt, zum Beispiel und vor allem bei Senioren. Ein Großteil der Bevölkerung weist zudem laut der Nationalen Verzehrsstudie II zu niedrige Werte für Folsäure, Vitamin B12 und Vitamin D auf. Für die Betroffenen folgen daraus zwar nur selten akute und offensichtliche Mangelsymptome. Allerdings sind die potenziellen langfristigen Auswirkungen einer Unterversorgung an Mikronährstoffen kritisch zu bewerten. Klar belegt sind die Zusammenhänge zwischen der Versorgung mit B-Vitaminen, vor allem B12, und dem Abbau kognitiver Fähigkeiten bis hin zu Alzheimer. Dass ein Großteil alter Menschen unter Diabetes leidet und auf entsprechende Medikamente angewiesen ist, die ihrerseits den Bedarf an bestimmten Vitaminen erhöhen (z. B. Metformin), wird bislang kaum berücksichtigt. Eindeutig belegt ist auch die Diskrepanz zwischen erhöhtem Bedarf an Mikronährstoffen und deren verbreitet unzureichender Zufuhr bei Schwangeren. Der Rückgang von Fehlbildungen in Ländern, die bestimmte Nahrungsmittel mit Folsäure anreichern, spricht für sich.



Bei Vitamin D muss berücksichtigt werden, dass der Bedarf nur durch entsprechend intensive Sonnen- beziehungsweise UV-Licht-Exposition gedeckt wird. Dies ist aber nur während sechs Monaten im Jahr der Fall. In aller Regel werden über die Ernährung keine ausreichenden Mengen zugeführt. Die offiziellen DACH-Empfehlungen schlagen deshalb für die sonnenarmen Monate zum Ausgleich Supplemente vor.

Eine Argumentation, die zum Beispiel den Verbrauch von Multivitaminpräparaten mit der Sterblichkeitsrate vergleicht, ist dagegen grob undifferenziert. Mikronährstoffdefizite können vielmehr umstandslos und wirksam mit Supplementen ausgeglichen werden. Eine gesunde und der individuellen Situation angepasste Ernährung können sie nicht ersetzen, stellen jedoch bei Unverträglichkeiten oder bei alltagsbedingten Defiziten in der Ernährung eine praktikable Alternative dar.

In Deutschland hergestellte Mikronährstoffprodukte sind sicher. Die Inhaltsstoffe werden klar und eindeutig deklariert und werden hinsichtlich der Dosierung an die offiziell empfohlenen Zufuhrwerten pro Tag ausgerichtet. Bei vielfach darüber liegenden Dosierungen, bei exotischen Inhaltsstoffen oder bei ausgelobten pharmazeutischen Wirkungen rät GIVE e.V. zu großer Vorsicht und rät dringend, von einem Kauf abzusehen oder sich bei fachkundigen Institutionen wie z. B. den Verbraucherzentralen über diese Produkte zu informieren.

Über den GIVE e.V.

GIVE e.V., Gesellschaft zur Information über Vitalstoffe und Ernährung, wird von Gesundheits- und Pharmaunternehmen getragen, die im Bereich der Vitaminpräparate und Nahrungsergänzungsmittel tätig sind.

Ein zentrales Ziel von GIVE e.V. ist es, die aktuelle Berichterstattung rund um Vitamine und Mineralstoffe aus Sicht der Mitglieder zu kommentieren und fachlich fundierte Interpretationen wissenschaftlicher Forschungsergebnisse zu kommunizieren. GIVE-Aussagen basieren immer auf anerkannten und meist unabhängig ermittelten Studienergebnissen.