

Was von den Artikeln über „Vitamin-Lüge“ und andere Nahrungsergänzungsmittel ablehnenden Artikel zu halten ist.

Da gibt es Artikelzeilen wie : „Pillige Geschäfte. Sie sollen der Gesundheit dienen, entpuppen sich in neuen Studien aber oft als sinnlos und riskant.“

Ohne fachlich und wissenschaftlich einwandfreie Zitate wird einfach Stimmung gemacht.

Und das von selbsternannten oder von den Medien verliehenen „Experten“ Ansagen, die einer genauen Prüfung nicht Stand halten.

Die Personen sind zumeist keine Ernährungs- oder Lebensmittelwissenschaftler, aber sie maßen sich das an.

Dabei stützen sie sich auf ausgewählte Artikel, meist Sekundär- oder Tertiärliteratur – und pflegen die selektive Wahrnehmung, um ihre vorgefasste Meinung zu stützen.

Immer wieder einmal ist recht oberflächlich von „massiver Gefährdung der Gesundheit“ durch Vitaminpräparate die Rede.

Es ist schlichtweg falsch zu behaupten Vitamine wie A, E oder Carotinoide hätten keine positiven Eigenschaften.

Es ist falsch zu behaupten es gäbe bei uns keinen Vitaminmangel bei gesunden Menschen.

Damit lassen diese „Experten“ außer Acht, was im Österreichischen Ernährungsbericht steht.

Tatsächlich besteht eine Unterversorgung bei Folsäure, die auch der österreichische Ernährungsbericht ausweist. Deshalb auch ist derzeit eine Regelung in Ausarbeitung die zu einer gesetzlich vorgesehenen Supplementierung von Lebensmitteln – ähnlich wie der Zusatz von Jodid zu Kochsalz – führen wird.

Der Mangel an Folsäure kann bei Schwangerschaft zu Neuralrohrdefekten des Fötus führen. Fatalerweise nützt eine Supplementierung nach der Konzeption nichts. Es muss vorher ein ausreichender Folsäurespiegel vorhanden sein.

Durch Nahrungsauswahl ist das nicht in allen Fällen zu bewerkstelligen !

Bleibt also nur die Zufuhr über Nahrungsergänzungsmittel oder dotierte Lebensmittel.

Diese „Selbsthilfe“ wird jedoch abgelehnt.

Dafür werden bereits widerlegte Interpretationen von Studien, die wissenschaftlich nicht haltbar sind angeführt.

Metastudie – falsch interpretiert

Immer wiederkehrend werden derartige Studien angeführt :

Auch die medial – leider unvollständig und daher irreführend – dargestellte Metastudie der Arbeitsgruppe Bjelakovic aus Kopenhagen fand bei Einbeziehung aller untersuchten 68 Studien mit 232.606 Personen keine Erhöhung der Sterblichkeit.

Das wurde nicht berichtet.

Hingegen wurde über ausgewählte 46 Studien aus diesen 68 berichtet, die zur Auswertung (also unter Weglassung aller anderen) herangezogen wurden und die rein rechnerisch ermittelt eine 16%ige Erhöhung der Sterblichkeit bei Vitamin A von 6% bei β - Carotin und 4% bei Vitamin E ergab.

Damit wird die Problematik von Metastudien deutlich.

Die Auswahl der einbezogenen Studien und deren Bewertung in Hinblick auf den Versuchsaufbau, die gewählten Personengruppen und deren Lebensstil bestimmt das Ergebnis.

Eine statistische Veränderung von 16% oder gar 6 und 4% liegt unter diesen Gesichtspunkten innerhalb der statistischen und methodischen Schwankungen und ist daher unzuverlässig.

Hier von „massiver Gefährdung“ und gesteigertem Erkrankungsrisiko zu reden ist schlichtweg falsch und Panikmache.

Ein genaues Studium der Originalliteratur hätte derartige unseriöse Fehlinformationen vermieden.

Dazu sind manche der „Experten“ offenbar fachlich und wissenschaftlich nicht in der Lage.

Nahrungsergänzungsmittel – gefährlich ?

Die dem Lebensmittelgesetz und den Verordnungen (LMSVG, NEMV) unterliegenden Nahrungsergänzungsmittel müssen obligatorisch mehrere Sicherheitshinweise enthalten. So den, die angeführte Tagesdosis nicht zu überschreiten. Die Angabe der Tagesdosis fällt in die Verantwortung des Inverkehrbringers und basiert auf wissenschaftlichen Daten. Daran muss sich der Erzeugern halten, das wird auch kontrolliert.

Diese Präparate sind im Allgemeinen niedrig dosiert.

Die apodiktische Behauptung „Die positiven Wirkungen der Vitamine sind nur dann gewährleistet, wenn sie in nahrungsgebundener Form aufgenommen werden“ ist schlichtweg falsch.

Sie suggeriert – ausgehend von der stereotyp - zeitgeistigen Formel „Nur Natur ist gesund“ – dass ein wesentlicher Unterschied besteht. Die Formel „nur dann“ zeigt die tendenzielle Absicht alle anderen Formen der Vitaminzufuhr als negativ abzustempeln und unwissenschaftliche Vorurteile zu bedienen.

Die Meinung einer Mag. Frauwallner, den Nahrungsergänzungsmitteln fehle die Bioverfügbarkeit verglichen mit Obst und Gemüse, ist Humbug und wissenschaftlich völlig widerlegt.

Es werden in der Nahrungsergänzungsmittel-Verordnung nur auf ihre Verfügbarkeit überprüfte und auch in anderen Lebensmitteln vorhandene Verbindungen von Vitaminen und Mineralstoffen angeführt. Nur diese sind zulässig. Überdies verfügt ein gesunder Körper über die nötige Darmflora. Daher ist die Meinung Vitalstoffe nur mit Präbiotika einnehmen zu sollen unbegründet und offenbar vom Angebot der eigenen Firma inspiriert.

Es ist durchaus richtig, Obst und Gemüse als die bevorzugten Quellen für Vitamine zu nennen, jedoch kann oftmals der Bedarf dadurch nicht völlig gedeckt werden, wie es der Österreichische Ernährungsbericht deutlich zeigt. Dann sind Nahrungsergänzungsmittel oder auch – nach ärztlicher Abklärung – höhere arzneilich wirksame Vitamindosen („Orthomolekulare Medizin“) angebracht.

Wenn allerdings ein Mag. Kerschner hinsichtlich der Produktwerbung dekretiert, dass es „für die meisten Versprechen keine wissenschaftlichen Beweise gibt“, dann hat er die wissenschaftliche Fachliteratur, die Feststellungen des Wissenschaftlichen Komitees (Scientific Committee on Food) der Europäischen Lebensmittelsicherheitsbehörde (EFSA) und die daraus resultierenden Verordnungen nicht gelesen.

So schreibt die erst im Mai 2012 veröffentlichte Verordnung (EU) Nr. 432/2012 hinsichtlich der von diesem „Experten“ geleugneten antioxidativen Wirkung von Vitamin C wörtlich :

„Vitamin C trägt dazu bei, die Zellen vor oxidativem Stress zu schützen.“
So lesen „Experten“ die Fachliteratur !

Die „Standardphrase“ von der „ausgewogenen Ernährung“ hat sich längst als wenig hilfreicher unwissenschaftlicher Gemeinplatz erwiesen.

Den Empfehlungen der Österreichischen Ernährungspyramide – eine Wunschvorstellung von Ernährungswissenschaftlern – folgt kaum ein Österreicher. Die bestehenden Mängel dokumentiert der Österreichische Ernährungsbericht.

Eine individuelle Abklärung des Bedarfs unter Berücksichtigung der Lebenssituation (Stress, physische Aktivitäten etc.) kann – auch nach ärztlicher Beratung - erkennen lassen, ob und wonach Bedarf besteht.

Die Abstimmung am Verkaufspult.

Betrachten wir zuerst die gegenwärtige Situation beim Konsum von Nahrungsergänzungsmitteln.

Nach EUROMONITOR International betrug 2009 der Vitamin- und Nahrungsergänzungsmittel-Markt 7 Milliarden Euro. Das Wachstum lag europaweit bei 2% mit Spitzen in Rumänien von 13%, Niederlande 6% und Italien von 5%.

Nach dem RIMV – Bericht 2005 wurde dieser Anteil in den Niederlanden auf 35% geschätzt. Die Konsumenten von NEM nehmen nach dieser Studie zwischen 0,5 und 2 Präparate pro Tag zu sich.

In ihrer Dissertation beschreibt Roma Beitz die Lage in Deutschland :

„Bundesweit lag der Anteil der Frauen, die regelmäßig supplementieren, das heißt mindestens einmal pro Woche, mit 25% signifikant über dem der Männer mit 18%. Zudem nahmen Frauen, die aufgehört haben zu rauchen, Männer, die zwei und mehr Stunden pro Woche sportlich aktiv sind, sowie Personen, die in den alten Bundesländern leben, signifikant häufiger regelmäßig Supplemente ein. Für regelmäßige Nehmer war der Beitrag der Supplemente an der Vitamin-E-Aufnahme am größten. Er betrug 36% für Männer und 43% für Frauen. Im Vergleich zu Nichtnehmern lag die Vitaminaufnahme der regelmäßigen Nehmer generell häufiger im Bereich der aktuellen Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr. Dies war nicht nur auf die zusätzliche Nährstoffaufnahme über Supplemente, sondern auch auf eine bereits aus der Ernährung generell größere Vitaminzufuhr zurückzuführen. Ihre Lebensmittelauswahl war, verglichen mit der der Nichtnehmer, durch eine tendenziell gesundheitsbewusstere Auswahl geprägt.

Auch das Ernährungsverhalten von sportlich aktiven im Vergleich zu sportlich inaktiven Männern und Frauen zeichnete sich durch höhere und im Vergleich zu den

Die Reihenfolge der Anwendungsbereiche war Verdauungsprobleme, Immunsystem, Gelenke, Herz- und Kreislaufsystem.

Deutlich mehr Frauen als Männer verwenden NEM.

Nahrungsergänzungsmittel werden in höherem Ausmaß von höher gebildeten Personen aufgenommen.

Der Beitrag zur Gesamtversorgung mit Mineralstoffen und Vitaminen bleibt jedoch im Dunklen.

Alle Ernährungsberichte europäischer Länder liefern über diese zusätzliche Quelle der Versorgung keine exakten Angaben. Daraus ergibt sich, dass auch die darin erhobenen Daten über die Aufnahme von Mineralstoffen und Vitaminen fehlerhaft sind.

Erst eine genaue Erhebung z.B. über „24-h- Diet Recall“, kann verlässlichen Aufschluss über die Aufnahme und damit die tatsächliche Versorgungslage in der Bevölkerung geben.

Offenbar besteht ein Bedarf an Nahrungsergänzungsmitteln.

Gerade der Konsument von NEM zählt zu den besser Informierten und trifft seine Wahl bewusster.

Dem Wunsch des mündigen Konsumenten wird daher von Seiten des Gesetzgebers durch sichere Produkte und von der Lebensmittelwirtschaft daher auch durch ein breites Angebot entsprochen.

Die gesetzlichen Rahmenbedingungen gewährleisten Sicherheit und Information des Konsumenten.

Die Meinung des Konsumenten zeigt also den Bedarf an Nahrungsergänzungsmitteln auf.

Die Abstimmung für oder gegen NEM ist am Verkaufspult bereits entschieden.

*Em. O.Univ.Prof. Dr. Werner Pfannhauser
war*

Vorstand des Instituts für Lebensmittelchemie und – technologie an der TU Graz,

*Obmann der GÖCh-AG Lebensmittelchemie
Präsident der Österreichischen Gesellschaft für Ernährung
Verfasser von wissenschaftlichen Publikationen und eines Buches über Mineralstoffe*