

## Presse-Information

---

Vitamin- und Mineralstoffmängel weit verbreitet:

**Nahrungsergänzungsmittel bieten sinnvolle Abhilfe**

Interview mit Prof. Dr. Werner Pfannhauser

---

***Der neue Ernährungsbericht zeigt leider, dass es gegenüber 2003 keine signifikanten Verbesserung bzw. teilweise sogar Verschlechterung in der Mikronährstoffversorgung der Österreicher gegeben hat. Und das, obwohl sich der Wissensstand der österreichischen Bevölkerung bezüglich gesunder Ernährung durch starke mediale Präsenz verbessert hat. Warum ist das so?***

Prinzipiell kann man sagen, dass „gewusst“ noch nicht „getan“ bedeutet. Auch wenn das Wissen über gesunde Ernährung ständig steigt, heißt das noch lange nicht, dass sich die Menschen ihr Wissen zunutze machen. Konservative Ernährungsgewohnheiten wirken dagegen, aber auch neue Tendenzen hin zu häufigem Essen außer Haus, dem zu-sich-Nehmen von teils sehr kalorienhaltigen Snacks und Häppchen zwischendurch. Solche rasch zubereiteten Gerichte sind unter Umständen ernährungsphysiologisch kaum wertvoll.

Zum anderen ist die Meinungsmache in Sachen Ernährung meist sehr einseitig. In der öffentlichen Diskussion werden Nahrungsergänzungsmittel manchmal als überflüssig bezeichnet. Immer wieder kommen da Aussagen von Ernährungsberatern wie „Bei einer ausgewogenen Ernährung besteht kein Bedarf an Nahrungsergänzungsmitteln“, die natürlich verunsichern können. Diese Aussage stimmt allerdings so nicht und ist leicht zu entkräften.

Rund 43 Prozent der Österreicherinnen und Österreicher supplementieren mit Nahrungsergänzungsmitteln – der Bedarf ist also da, die Tendenz ist stark steigend. Trotzdem gibt es noch immer erhebliche Defizite bei der Versorgung mit Mikronährstoffen.

***Kann man einen Nährstoffmangel durch „ausgewogene Ernährung“ vermeiden? Was ist „ausgewogene Ernährung“ und kann man das im Alltag realistisch umsetzen?***

Nein. Auch mit einer „ausgewogenen Ernährung“ ist es sehr schwer, alle empfohlenen Mikronährstoffe in der optimalen Menge zuzuführen. Nehmen wir das Beispiel Folsäure: Der tägliche Bedarf beträgt 400 µg, dazu müsste man etwa 600-700 g der folatreichen Broccoli essen, um seinen Bedarf zu decken. So eine hohe tägliche Verzehrmenge ist nicht zumutbar. Daher ist die Fiktion einer „ausgewogenen Ernährung“ unrealistisch.

Beachten sollte man auch, dass die optimale, ausgewogene Ernährung für jeden Menschen individuell anders ist. Menschen haben aufgrund unterschiedlicher genetischer Dispositionen einen unterschiedlichen Bedarf an Nährstoffen. Der individuelle Bedarf hängt aber auch vom Lebensstil wie Stress, körperliche Belastung und individuellem Ernährungszustand ab. Ideal ist daher eine individuelle Ernährungsempfehlung.

***Ist der Gehalt an Vitalstoffen im heutigen Produktangebot (Obst und Gemüse) anders als vor 20 Jahren?***

Das muss man sich punktuell anschauen. Man kann nicht verallgemeinern, dass der Gehalt an Vitalstoffen in Obst und Gemüse geringer ist als früher. Das ist auch eine Frage der Methode, der Messung. Es können aber sehr wohl durch die moderne maschinelle Zubereitung von Ernährung Mikronährstoffe verloren gehen. Außerdem sind etwa die Ackerböden in Kontinentaleuropa ärmer an Selen als jene in

Nordamerika, weil in Europa die Böden schon viele Jahrhunderte länger bewirtschaftet werden.

***Macht es für die Aufnahme und Verwertung einen Unterschied, ob ein Vitamin bzw. Mineralstoff aus einer natürlichen Quelle oder aus einem Nahrungsergänzungsmittel stammt?***

Im Prinzip ist es egal, ob ein Vitamin oder Mineralstoff synthetisch hergestellt wird oder natürlich ist – es ist an sich das Selbe und hat dieselbe Wirkung. Allerdings haben Lebensmittel einen Zusatznutzen durch ihre Begleitstoffe. Mit einem Apfel zum Beispiel nimmt man eine Fülle anderer Stoffe zu sich. So enthält ein Apfel beispielsweise Ballaststoffe, die bei der Verdauung helfen können, oder weitere Stoffe wie etwa Fruchtsäuren, die die Eisenaufnahme verbessern, sowie Polyphenole mit hohem Gesundheitswert. . Da kommt es also zu komplexen Wechselwirkungen der einzelnen Nahrungsbestandteile. Die Wirkung einiger dieser Begleitstoffe ist uns allerdings noch nicht bekannt.

***Welchen Nutzen haben Nahrungsergänzungsmittel? Können Sie konkrete Beispiele nennen, wo die Supplementierung von Risikonährstoffen nachgewiesene Vorteile bringt?***

In der gesamten Bevölkerung gibt es eine Unterversorgung mit bestimmten Nährstoffen, bei manchen Bevölkerungsgruppen ist diese Mangelversorgung besonders ausgeprägt. Nahrungsergänzungsmittel können nicht nur einer Unterversorgung entgegenwirken, sondern können auch zu Gesundheit und Wohlbefinden beitragen.

Ein gutes Beispiel ist der Vitamin-D-Status älterer Menschen – er ist häufig unbefriedigend. Zum einen wird die für Personen ab 65 Jahren empfohlene Vitamin-D-Zufuhr von 10 µg am Tag über die Ernährung nicht erreicht, andererseits tragen auch eine Reihe von Medikamenten zur mangelnden Versorgungssituation mit Vitamin D bei. Eine unzureichende Vitamin-D-Versorgung ist deswegen so

gefährlich, weil sie das Risiko von Osteoporose erhöht, denn Vitamin D wird zum Einbau von Kalzium in die Knochen benötigt. Es hat sich aber gezeigt, dass durch Supplementierung von Vitamin D bei älteren Menschen eine erhöhte Muskelkraft mit verbesserter Leistungsfähigkeit und ein vermindertes Sturzrisiko erzielt werden kann.

Laut Österreichischem Ernährungsbericht ist auch der Versorgungsstatus der österreichischen Bevölkerung mit Folsäure unzureichend. Besonders junge Frauen leiden unter einem Folsäuremangel. Das ist deswegen so bedeutend, weil es durch einen Folsäuremangel in der Schwangerschaft zu einem Neuralrohrdefekt beim Neugeborenen kommen kann. Das führt beispielsweise zu einer spina bifida („offener Rücken“) oder einer Lippen-Gaumen-Spalte. In den USA und in Kanada, wo ein Folsäurezusatz in Mehl gesetzlich vorgeschrieben ist, werden nur noch halb so viele Kinder mit derartigen Fehlbildungen geboren.

***In den letzten Monaten gab es einige Medienberichte, in denen Nahrungsergänzungsmittel als überflüssig oder sogar gefährlich dargestellt wurden. Könnten Sie dazu kurz Stellung nehmen?***

Viele der in den Medien wiedergegebenen Aussagen basieren auf einer Metastudie des serbischen Forschers G. Bijelakovic. Dieser hatte zusammen mit dänischen Kollegen eine Großauswertung vieler Studien vorgelegt. Demnach sollen bestimmte Vitamine ein erhöhtes Sterblichkeitsrisiko auslösen. Dabei wurde allerdings nicht mit der nötigen Sorgfalt vorgegangen und es wurde aus den zugrunde gelegten Daten eine „Auswahl“ getroffen. Das zeigt auch das Problem von Metastudien, denn die Auswahl der einbezogenen Studien und deren Bewertung in Hinblick auf den Versuchsaufbau, die gewählten Studienteilnehmergruppen und deren Lebensstil bestimmen das Ergebnis. Kollegen aus der Ernährungsmedizin sind sich auch einig, dass das Ergebnis dieser Studie mehr Populismus als Wissenschaft ist. Es gibt daher keinen Anlass, die positive Wirkung von Vitaminen aufgrund dieser Metastudie neu zu bewerten.

***Wie hoch ist die Wahrscheinlichkeit einer Überdosierung bei der Einnahme von handelsüblichen Nahrungsergänzungsmitteln?***

Als Faustregel gilt: Doppelt so viel ist nicht automatisch doppelt so gut. Handelsübliche Nahrungsergänzungsmittel kann man aber bei vernünftigem Gebrauch nicht überdosieren. Auf der Verpackung steht immer die empfohlene Tagesdosis, wenn man sich daran hält, ist man auf der sicheren Seite.

***Was würden sie einem interessierten Konsumenten raten, beim Kauf von Nahrungsergänzungsmitteln zu beachten?***

Beim Erwerb von Nahrungsergänzungsmitteln sollte man auf die fachliche Information durch die Apotheke oder den Arzt für Allgemeinmedizin zurückgreifen. Auch sollte ausschließlich zu Qualitätsprodukten aus der Apotheke gegriffen werden und Produkte aus dem Internet tunlichst nicht gekauft werden. Oft stecken dubiose Quellen dahinter, sodass man sich mehr schadet als nützt. Die Hersteller der in den Apotheken vertriebenen Produkte dagegen unterliegen dem österreichischen Lebensmittelsicherheits- und Verbraucherschutzgesetz (LMSVG). Somit kann der Konsument sich auf die Sicherheit solcher Produkte verlassen. Als informierter und kritischer Konsument kann er daher getrost auf Nahrungsergänzungsmittel zurückgreifen.

**Herr Prof. Pfannhauser, Vielen Dank für das Interview.**

**Bayer: Science For A Better Life**

Bayer ist ein weltweit tätiges Unternehmen mit Kernkompetenzen auf den Gebieten Gesundheit, Ernährung und hochwertige Materialien. Mit seinen Produkten und Dienstleistungen will das Unternehmen den Menschen nützen und zur Verbesserung ihrer Lebensqualität beitragen. Gleichzeitig schafft Bayer Werte durch Innovation, Wachstum und eine hohe Ertragskraft. Der Konzern bekennt sich zu den Prinzipien

des Sustainable Developments und zur Rolle eines sozial und ethisch verantwortlich handelnden „Corporate Citizen“. Ökonomie, Ökologie und soziales Engagement sind gleichrangige Ziele innerhalb der Unternehmenspolitik. Im Geschäftsjahr 2008 erzielte Bayer mit 108.600 Beschäftigten einen Umsatz von 32,9 Milliarden Euro. Die Investitionen beliefen sich auf 2,0 Milliarden Euro und die Ausgaben für Forschung und Entwicklung auf 2,7 Milliarden Euro. Weitere Informationen sind im Internet zu finden unter [www.bayer.de](http://www.bayer.de) und [www.bayer.at](http://www.bayer.at).

**Ansprechpartner für Rückfragen:**

Dipl.-Journ. Carolin Schairer, Tel. 01/711 46-2228, Fax 01/711 46-2209

[carolin.schairer@bayer.at](mailto:carolin.schairer@bayer.at)

**Zukunftsgerichtete Aussagen**

Diese Presseinformation kann bestimmte in die Zukunft gerichtete Aussagen enthalten, die auf den gegenwärtigen Annahmen und Prognosen der Unternehmensleitung des Bayer-Konzerns bzw. seiner Teilkonzerne beruhen. Verschiedene bekannte wie auch unbekannte Risiken, Ungewissheiten und andere Faktoren können dazu führen, dass die tatsächlichen Ergebnisse, die Finanzlage, die Entwicklung oder die Performance der Gesellschaft wesentlich von den hier gegebenen Einschätzungen abweichen. Diese Faktoren schließen diejenigen ein, die Bayer in veröffentlichten Berichten beschrieben hat. Diese Berichte stehen auf der Bayer-Webseite [www.bayer.de](http://www.bayer.de) zur Verfügung. Die Gesellschaft übernimmt keinerlei Verpflichtung, solche zukunftsgerichteten Aussagen fortzuschreiben und an zukünftige Ereignisse oder Entwicklungen anzupassen.