

Pillen statt Salat?

Sinn und Unsinn der Nahrungsergänzung

Es sind beinahe Horrormeldungen, die uns immer wieder begegnen: Die Böden seien ausgelaugt. Obst und Gemüse enthielte deswegen weniger Vitamine und Mineralstoffe als früher. Die industrielle Verarbeitung in der Lebensmittelindustrie trage ein Übriges dazu bei. Wer nicht mit Zusatzprodukten nachhelfe, erhöhe das Risiko für schwere Erkrankungen.

So kann man es lesen – vor allem im Internet. Da wundert es wenig, dass ein Viertel der Erwachsenen - und sogar die Hälfte der über 55jährigen - regelmäßig Präparate mit Vitaminen, Mineralstoffen oder Pflanzenextrakten kauft. Eine Milliarde Euro werden jährlich für Nahrungsergänzungsmittel ausgegeben.

Vitamingehalt von Obst

Lebensmittelchemiker der Universität Kaiserslautern haben keinen Hinweis darauf gefunden, dass bei einer ausgewogenen Ernährung der Körper mit Vitaminen oder Mineralsstoffen unterversorgt wird. Diese Erkenntnis stützt auch eine Untersuchung der Deutschen Gesellschaft für Ernährung. Sie hat den Nährstoffgehalt dreier Lebensmittel in den letzten 50 Jahren verglichen. Demnach enthalten Orangen heute genauso viel Vitamin C wie vor 50 Jahren. Das gleiche gilt für Kartoffeln. Nur bei Äpfeln schwanken die Werte über die Jahre hinweg. Allerdings halten das die Wissenschaftler eher für jahreszeitlich bedingt, und sehen darin kein Indiz für einen generellen Verlust an Nährstoffen.

Tablette ins Glas – fertig?

Aber viele Menschen entscheiden sich für Nahrungsergänzungsmittel nicht unbedingt, weil sie Angst haben aus der Natur nicht mehr ausreichend versorgt zu werden. Sondern, weil sie statt umständlich zu schälen oder zu kochen lieber zu Pille und Pulver greifen. Aber die Präparate können das echte Obst und Gemüse nicht ersetzen. Die Lebensmittelchemiker der Universität Kaiserslautern haben untersucht, wie sich regelmäßiger Apfelsaftkonsum auf die Gesundheit auswirkt. Das Ergebnis: Der Fruchtsaft wirkt entzündungshemmend, kann sogar Darmkrebs vorbeugen. Mit einzelnen isolierten Pflanzenstoffen aus dem Apfel gelingt das nicht. Echte Lebensmittel wirken umfänglicher und besser. Die einzelnen

Inhaltsstoffe unterstützen sich zudem in ihrer Wirkung gegenseitig. Z.B. beim Einfangen der so genannten freien Radikale – also aggressiven Molekülen, die Zellen angreifen und das Erbgut beschädigen können: Vitamine – etwa aus dem Apfel – fangen freie Radikale ein. Die in der Frucht enthaltenen Farbstoffe helfen ihnen dabei.

Was nicht nützt, schadet auch nichts?

Nahrungsergänzungsmittel sind rechtlich gesehen Lebensmittel. Anders als Medikamente bedarf es keiner strengen Zulassungsprüfung, um sie auf den Markt zu bringen. Trotzdem werden sie kontrolliert, wenn auch nur stichprobenartig. Täglich werden neue Präparate getestet. Und 50 Prozent davon beanstandet. Etwa Meeresalgentabletten, die einen so hohen Jodgehalt haben, dass sie bei älteren Menschen mit Schilddrüsenstörung zu gesundheitlichen Beeinträchtigungen führen können.

Überdosierte Vitamine

Selbst Vitamine kann man zu hoch dosieren. Wer beispielsweise täglich ein ACE-Vitamin-Präparat zu sich nimmt, hat die empfohlene Höchstmenge dieser Vitamine schnell überschritten. Vitamin E in großen Mengen kann den Hormonhaushalt der Schilddrüse durcheinander bringen. Zu viel Vitamin C, das Risiko für Nierensteine oder Gicht erhöhen. Auch das lange Zeit als „Rauchervitamin“ angepriesene Pro-Vitamin A, ist in die Kritik geraten. Hohe Dosen senken keineswegs das Lungenkrebsrisiko, hat eine amerikanische Studie herausgefunden. Im Gegenteil, sie erhöhe es sogar. Viele Ernährungswissenschaftler stehen hochdosierten Vitaminpräparaten aufgrund neuerer Untersuchungen inzwischen skeptisch gegenüber.

Fazit

Vitamine, Mineralien und Spurenelemente sind lebenswichtig. Nicht als Nahrungsergänzungsmittel, sondern als Bestandteil der Nahrung. Vitamine können die Aktivität von Genen beeinflussen und damit das Risiko für bestimmte Krankheiten minimieren.

Quelle: www.br-online.de/bayrisches-fernsehen/faszination-wissen