

Sicherheit und Nutzen von Nahrungsergänzungsmitteln (2)

Liebe Leserinnen und Leser,



heute bekommen Sie Teil 2 unserer Stellungnahme zum Thema Sicherheit und Nutzen von Nahrungsergänzungsmitteln.

Im Teil 1 hatten wir uns mit der Qualität der Studie selbst beschäftigt. Heute wollen wir Ihnen aufzeigen, dass Nahrungsergänzungsmittel in Europa absolut sicher sind und - ganz anders als die sog. Studie uns glaubhaft machen will - gerade für Senioren wichtig sind.

Sichere Höchstgrenzen in Europa

Insbesondere bleibt auch völlig unklar, welche Tagesdosierung die jeweiligen Verbraucher in den USA überhaupt zu sich genommen haben. Es ist allgemein bekannt, dass sich die zulässigen Tagesdosierungen in den USA teilweise erheblich von den in Deutschland und Europa üblicherweise verwendeten und zulässigerweise eingesetzten Dosierungen unterscheiden. Wir sind über die in Europa zulässigen Höchstmengen nicht immer glücklich. Aber Risiken sind damit keineswegs verbunden.

Für jede Substanz, sei es Wasser, sekundäre Pflanzenstoffe oder auch Vitamine und Mineralstoffe gibt es selbstverständlich sichere Höchstgrenzen. Ohne sichere Feststellung der hier eingesetzten Dosierungen lässt sich dieser Studie somit nichts darüber entnehmen, ob die hier eingesetzten üblichen Nahrungsergänzungsmitteldosierungen ein Risiko begründen oder nicht.

Medienkritik ist wissenschaftlich nicht belegt

Durch die wissenschaftlich nicht belegte und völlig undifferenzierte Medienkritik an Nahrungsergänzungsmitteln mit Vitaminen und Mineralstoffen wird ein erheblicher Schaden für die Gesundheit der deutschen Bevölkerung begründet. Denn der Nutzen der Zufuhr von Vitaminen und Mineralstoffen – gerade auch für ältere Verbraucher – ist wissenschaftlich allgemein anerkannt. Diese hier besprochene sogenannte Studie ändert



Logo der EFSA - Die Europäische Behörde

anerkannt. Diese hier besprochene sogenannte Studie ändert absolut nichts an der bisherigen Studienlage zu Vitalstoffen. Nicht eine einzige wissenschaftliche Studie wurde widerlegt.

für
Lebensmittelsicherheit

In der Realität ist eher Unterversorgung mit Vitalstoffen festzustellen

So heißt es z.B. in der Publikation „Ernährung“ von Hahn /Ströhle/Wolters auf Seite 275 wie folgt:

„Viele Senioren, insbesondere alleinstehende Männer, zeigen eine deutliche Unterversorgung an einzelnen Vitaminen und Mineralien. Zu den kritischen Vitaminen zählen Thiamin, Riboflavin, Cobalamin, Niacin, Folsäure und Vitamin D. Auch die Vitamin-C-Zufuhr ist häufig unbefriedigend.

Dabei wird die mangelhafte Versorgung mit Vitamin B12 und Vitamin D als zentrales geriatrisches Problem angesehen. Neben einer im Alter veränderten endogenen Synthese tragen verschiedene Medikamente, insbesondere Antiepileptika und Barbiturate, zur in adäquaten Versorgungssituation mit Vitamin D bei.

... Als äußerst problematisch ist die Versorgung mit Vitamin B12 anzusehen. ... Auch die Versorgung mit Folsäure ist bei älteren Menschen häufig nicht sichergestellt ... unter den Mineralstoffen treten subnormale Werte vor allem bei Eisen, Zink, Jod, Magnesium, Calcium und Selen auf.

Eine Reihe von Interventionsstudien, die an Senioren durchgeführt wurden, ergab positive Effekte einer Supplementierung mit physiologisch dosierten Multivitaminen und Mineralstoffpräparaten. Diese positiven Auswirkungen zeigten sich unter anderem auch für die Immunkompetenz. Aus verschiedenen Untersuchungen ist bekannt, dass eine unzureichende Versorgung mit den Vitaminen A, C, B6, Folsäure sowie mit Eisen, Zink und Selen immunologische Parameter negativ beeinflusst.

Die Verabreichung eines Multivitamin- und Multimineralstoff-Präparats an gesunde ältere Probanden führte in einer placebokontrollierten Studie zu einer signifikanten Erhöhung der Hautreaktion vom verzögerten Typ. Auch andere immunologische Parameter wurden durch eine Supplementierung mit Mikronährstoffen positiv beeinflusst. So zeigte sich, dass die ergänzende Zufuhr von Mikronährstoffen in physiologischer Dosierung bei gesunden älteren Menschen zu einer Stimulierung des Immunsystems führt. Verbesserungen traten bei verschiedenen Indikatoren für die Immunfunktion, wie Anzahl natürlicher Killerzellen, Interleukin-2-Produktion, Lymphozytenproliferation und der Antikörperausschüttung auf. Auch die Anfälligkeit von Infektionskrankheiten waren im Vergleich zu der Placebogruppe in der Supplementgruppe herabgesetzt.“.

Die Aussagen von Mursu im Interview

In einer Publikation der “Star Tribune latest news” mit dem Titel „So now vitamins are dangerous? U scientist sees risk of death” erklärt der Autor der Studie Jaakko Mursu selbst: „Mursu agrees that the study doesn’t prove the supplements were to blame. But it does show that they don’t prevent heart disease or cancer or extend life, he said”.

Das hört sich doch ganz anders an als das, was in den Medien aus der Studie gemacht wurde. Da in der Studie quantitative Aussagen nicht enthalten sind, ist genau genommen selbst diese

relativierende Aussage wissenschaftlich nicht haltbar, denn um eine solche Aussage wissenschaftlich sauber machen zu können, müsste eine Studie völlig anders konzipiert werden.

Der Autor der Studie räumt somit selbst ein, dass die in der Studie ermittelten Todesfälle nicht auf die verzehrten Nahrungsergänzungsmittel zurückzuführen sind. Er ist jedoch der Auffassung, dass Nahrungsergänzungsmittel auch nicht in der Lage sind, Herzinfälle oder Krebs zu vermeiden oder das Leben verlängern können.

Dies ist jedoch nicht Gegenstand der hier streitigen Diskussion, ob Nahrungsergänzungsmittel schädlich für die Gesundheit sind.

Noch einmal: Die Haltung der EFSA

Darüber hinaus dürfen wir darauf verweisen, dass die in Europa zuständige Behörde für Lebensmittelsicherheit (EFSA) ausdrücklich die Sicherheit der in Europa eingesetzten Vitamine und Mineralstoffe bestätigt hat. In diesem Zusammenhang hat die Europäische Behörde für Lebensmittelsicherheit (EFSA) in einer Presseerklärung vom 28. Juli 2009 erklärt:

Christian Larsen, der Vorsitzende des EFSA-Ausschusses für Zusatzstoffe und Nährstoffe führt aus „Millionen von Menschen in Europa verzehren regelmäßig Nahrungsergänzungsmittel zusätzlich zu ihrer normalen Ernährung. Die Arbeit des Ausschusses soll helfen sicherzustellen, dass die Quellen von Vitaminen und Mineralstoffen, die in Nahrungsergänzungsmitteln eingesetzt werden und in der Europäischen Union verkauft werden, sicher sind und effektiv die Nährstoffe in den Körper bringen können.“

In der europäischen Richtlinie 2002/46/EG und der nationalen Nahrungsergänzungsmittel-Verordnung sind die von der EFSA getesteten und für sicher befundenen Vitamine und Mineralstoffe aufgelistet.

Die zuständige höchste europäische Gesundheitsbehörde hat somit die Sicherheit und den Nutzen von Nahrungsergänzungsmitteln mit Vitaminen und Mineralstoffen ausdrücklich bestätigt.

Beispiele: Die von der EFSA ausdrücklich bestätigten Health-Claims

Darüber hinaus hat die Europäische Behörde für Lebensmittelsicherheit im Rahmen der so genannten Health-Claims-Verordnung 1924/2006/EG den Nutzen z.B. von Vitamin B6, Folsäure, Eisen, Magnesium, Zink und Kupfer ausdrücklich bestätigt.

- So heißt es z.B. in einer aktuellen Bewertung der EFSA, dass Vitamin B6 zu einem normalen Homocysteinestoffwechsel sowie zu einem normalen Energiestoffwechsel sowie zu normalen psychologischen Funktionen und zu einer Reduzierung von Müdigkeit und Erschöpfung sowie zu einer normalen Cysteinsynthese beiträgt.
- Für Folsäure hat die europäische Behörde für Lebensmittelsicherheit ausdrücklich bestätigt, dass Folsäure z.B. zu einer normalen Funktion des Immunsystems und zu einer normalen Zellteilung beiträgt und eine gesunde Schwangerschaft unterstützt.
- Für die Zufuhr von Eisen bestätigt die EFSA, dass Eisen zur normalen Formation roter Blutkörperchen und zu einem normalen Sauerstofftransport im Körper sowie zu einer normalen Funktion des Immunsystems beiträgt. Darüber hinaus unterstützt Eisen sogar die

normalen kognitiven Funktionen des Körpers.

- Für den Mineralstoff Magnesium bestätigt die Europäische Behörde für Lebensmittelsicherheit ausdrücklich, dass die Zufuhr von Magnesium unter anderem zur Elektrolytebalance und zu einem normalen Energiestoffwechsel sowie zur Aufrechterhaltung gesunder Knochen und Zähne beiträgt.
- Für den Mineralstoff Zink akzeptiert die Europäische Behörde für Lebensmittelsicherheit ausdrücklich, dass eine Zufuhr von Zink zum Schutz der Zellbestandteile vor oxidativen Schäden und zur Aufrechterhaltung gesunder Knochen und der Förderung der kognitiven Funktionen des Körpers beiträgt.
- Auch für den Mineralstoff Kupfer bestätigt die Europäische Behörde für Lebensmittelsicherheit, dass die Zufuhr von Kupfer den Schutz der menschlichen Körperzellen vor oxidativen Schäden unterstützt und zur normalen Funktion des Immunsystems beiträgt.

Diese Liste kann noch für viele weitere Vitalstoffe verlängert werden

Im Ergebnis ist somit festzustellen, dass die Publikation von Mursu et al. keinerlei wissenschaftlichen Belege dafür enthält, dass der Verzehr von in Deutschland üblichen Nahrungsergänzungsmitteln mit Vitaminen und Mineralstoffen eine Gesundheitsgefährdung darstellen könnte.

Das heißt, für die in Lebensmitteln in Deutschland und Europa üblichen Tagesdosierungen von Vitaminen und Mineralstoffen gibt es keine Erkenntnisse von Gesundheitsrisiken, sondern vielmehr wissenschaftlich allgemein anerkannte, durch die Europäische Behörde für Lebensmittelsicherheit bestätigte positive gesundheitsbezogene Wirkungen für die Verbraucher.

Qualität und rechtliche Einordnung unserer Produkte

Alle unsere Produkte halten sich an die Vorgaben der EFSA. Zu jedem Produkt haben wir nur die von der EFSA herausgegebenen offiziellen und erlaubten gesundheitsbezogenen Aussagen gemacht. Deshalb sind alle unsere Produkte sicher und können uneingeschränkt und ohne Bedenken eingenommen werden.

Senioren sollten sich nicht verunsichern lassen

Da, wie oben ausgeführt, gerade ältere Senioren auch einen erhöhten Nährstoffbedarf aufweisen, ist es aus gesundheitspolitischen Erwägungen heraus völlig kontraproduktiv, wenn nun die Verbraucher durch sensationsheischende Pseudostudien und entsprechende Medienpublikationen verunsichert werden und auf die Zufuhr der für sie nützlichen Vitamine und Mineralstoffe verzichten.

Im Ergebnis bleibt es damit dabei, dass Hersteller und Vertreiber von Nahrungsergänzungsmitteln und diätetischen Lebensmitteln mit in Deutschland üblichen und rechtlich zulässigen Höchstdosierungen an Vitaminen und Mineralstoffen diese weiterhin rechtssicher in den Verkehr bringen können. Die Verbraucher dürfen darauf vertrauen, dass bei Einhaltung der auf den Produkten angegebenen Verzehrempfehlungen ein Gesundheitsrisiko nach aktueller Bewertung

der Europäischen Behörde für Lebensmittelsicherheit ausgeschlossen ist.

Bei Überschreitung der von den Herstellern vorgeschlagenen Verzehrempfehlungen - das kann aus therapeutischen Gründen sehr sinnvoll sein - wird empfohlen, dass die Verbraucher sich mit ihrem Arzt hierüber absprechen. Im Einzelfall kann es aus therapeutischen Erwägungen angezeigt sein, über die auf den Produkten angegebene Verzehrempfehlung hinauszugehen, um eine bestimmte therapeutische Wirkung der Produkte für einen individuellen Verbraucher in Anspruch zu nehmen. In diesen Fällen sollte der Arzt dann individuelle Risikoexpositionen des betroffenen Verbrauchers angemessen berücksichtigen.

Was in den Medien verschwiegen wird:

Viele Medikamente und viele Krankheiten verbrauchen in großer Quantität spezifische Mikronährstoffe. Das führt dazu, dass sich mit der Zeit zu dem eigentlichen Leiden noch ein eigentlich vermeidbarer Kollateralschaden entsteht, der die Gesundheit zusätzlich beeinträchtigt.

Viele Menschen nehmen Medikamente und viele Menschen nehmen Nahrungsergänzungsmittel, aber viele Menschen, die Medikamente nehmen wissen gar nicht, dass sie besser auch Nahrungsergänzungsmittel nehmen sollten. Und Einige, derer die Medikamente nehmen, sollten bestimmte Nahrungsergänzungsmittel besser nicht nehmen.

Es ist leider viel zu wenig bekannt, dass und welche Interaktionen zwischen Medikamenten und Mikronährstoffen bestehen. Wir hatten kürzlich darüber berichtet und die Ergebnisse unserer umfangreichen Literatur-Recherche ins Internet gestellt.

Diese Aussagen sind vielleicht neu für Sie, doch sie lassen sich belegen. Es gibt entsprechende Literatur und auf den Seiten des Vitalstoff-Journals kann man eine Fülle von wissenschaftlich belegten Informationen zu diesen Themen finden.

Ein erhöhtes Risiko für Arzneimittel-Nährstoff-Interaktionen haben vor allem Risikogruppen wie chronisch Kranke, Kinder und besonders Senioren.

Aufgrund altersbedingter physiologischer Veränderungen besteht für Senioren eine besonders hohe Gefahr für negative Wechselwirkungen zwischen Arzneimitteln und Mikronährstoffen, zum Beispiel durch verringerte Magensäureproduktion, hormonelle Störungen oder Einschränkung von Stoffwechsellleistungen. Auch dazu finden Sie weitere Informationen auf unseren Seiten.

Bei älteren Menschen arbeiten Leber und Niere, die beiden wichtigsten Entgiftungs- und Ausscheidungsorgane des Körpers, häufig langsamer. Viele Medikamente werden deshalb verzögert ausgeschieden, ihre Wirkung kann länger anhalten, und es kommt häufiger zu unerwünschten Wirkungen. Andererseits nehmen gerade ältere Menschen im Durchschnitt zwischen drei und sechs verschiedene Medikamente am Tag ein, manche sogar erheblich mehr.

Und wie oft probieren chronisch Kranke oder Senioren zudem zusätzliche Medikamente sowie selbstverordnete Nahrungsergänzungsmittel ohne Wissen des behandelnden Arztes aus. Vielen ist dabei nicht bewusst, dass auch nichtverschreibungspflichtige Präparate mit verschreibungspflichtigen Mitteln Wechselwirkungen hervorrufen können.

Bitte bleiben Sie gesund und gehen Sie liebevoll mit sich um.
Ihre Newsletter-Redaktion



Forschungsergebnisse aus Naturheilkunde und orthomolekularer Medizin

Die Naturheilkunde wird von ihren Gegnern gern als „unwissenschaftlich“ dargestellt. Diese Darstellung ist aber inkorrekt: Im Gegenteil, es gibt eine Fülle von Forschungen und Erfahrungsberichten zur Naturheilkunde und zu den in der orthomolekularen Medizin verwendeten Wirkstoffen wie Vitaminen, Mineralstoffen, Enzymen, essentiellen Fettsäuren, Bioflavonoiden und Aminosäuren. Wir berichten in Zusammenarbeit mit der Stiftung "Research for Health Foundation" von diesen Forschungsergebnissen. **Besuchen Sie die Internetseiten der Stiftung**

Preise und Versandkosten: Alle unsere Preise verstehen sich inklusive gesetzlicher Umsatzsteuer und zuzüglich einer Versandkostenpauschale. Lesen Sie die allgemeinen Geschäftsbedingungen.

Es ist nicht Zweck unserer Webseiten, Ihnen medizinischen Rat zu geben, Diagnosen zu stellen oder Sie davon abzuhalten, zu Ihrem Arzt zu gehen. In der Medizin gibt es keine Methoden, die zu 100% funktionieren. Wir können deshalb - wie auch alle anderen auf dem Gebiet der Gesundheit Praktizierenden - keine Heilversprechen geben. Sie sollten Informationen aus unserem Seiten niemals als alleinige Quelle für gesundheitsbezogene Entscheidungen verwenden. Bei gesundheitlichen Beschwerden fragen Sie einen anerkannten Therapeuten, Ihren Arzt oder Apotheker. Bei Erkrankungen von Tieren konsultieren Sie einen Tierarzt oder einen Tierheilpraktiker. Die Artikel und Aufsätze unserer Seiten werden ohne direkte medizinisch-redaktionelle Begleitung und Kontrolle bereitgestellt. Nehmen Sie bitte niemals Medikamente (Heilkräuter eingeschlossen) ohne Absprache mit Ihrem Therapeuten, Arzt oder Apotheker ein.

www.vitalstoff-journal.de

COM Marketing AG | Fluelistrasse 13 | CH - 6072 Sachseln