

RDA-Werte: Über die richtige Dosierung von Vitaminen

Sehr geehrte(r) Herr Michael,

Auf den Packungen vieler Lebensmittel - und natürlich auch auf unseren Produkten - findet man die Angaben zum Vitamingehalt. Genauer gesagt: Immer dann, wenn beim Produkt etwas zum Vitamingehalt ausgesagt wird, dann müssen die Angaben zu den Vitaminen auch immer in einer Tabelle genau beziffert werden.

In dieser Tabelle steht dann neben jedem Vitamin, Mineralstoff oder Spurenelement der Gehalt pro Tagesdosis des Produktes und in % die Angabe, wieviel Prozent der RDA dies sind. Die Abkürzung RDA steht für die Abkürzung des Begriffs „Recommended Daily Allowance“. Ins Deutsche übersetzt bedeutet der Terminus etwa „empfohlene Tagesmenge“. Ein RDA-Wert gibt die Menge eines essentiellen (essentiell = für den Körper lebensnotwendig und nicht selbst herstellbar) Nährstoffs an, die den täglichen Bedarf eines Menschen an diesem Nährstoff deckt.

Dieser Wert kann eigentlich nicht gemessen werden, weil der Bedarf von Person zu Person durchaus unterschiedlich ist. Der Wert ist auch kein wissenschaftlich ermittelter Grenzwert oder eine tägliche „Höchstmenge“. Er ist lediglich ein Schätzwert für eine „Nährstoffmenge, von der anzunehmen ist, dass sie genügt, um nahezu alle Menschen gesund zu erhalten“ (Definition der WHO - World Health Organisation). Generell setzen sich die Zufuhrempfehlungen für Nährstoffe zusammen aus dem Grundbedarf plus Speicherbedarf plus Mehrbedarf (z.B. im Wachstum) plus einem Sicherheitszuschlag (ca. 20-30%; z.B. aufgrund von einem kurzfristig erhöhten Bedarf bei akuten Krankheiten). Das der RDA-Wert keine Höchstmenge ist, kann man auch daran ablesen, dass die RDA-Werte vieler Nährstoffe in den USA zum Teil deutlich höher sind als in der EU.

Bei den RDA-Werten handelt es sich um Durchschnittswerte, die für gesunde Erwachsene gelten. Bei anderen Personengruppen wie Kindern und Jugendlichen, die sich im Wachstum befinden, schwangeren oder stillenden Frauen, kranken Menschen sowie alten Menschen benötigt der Körper andere Nährstoffmengen. Auch bei Sportlern, die mehrmals in der Woche aktiv sind, verändert sich der Bedarf an bestimmten Nährstoffen.

Diese Abkürzung „RDA“ steht für „Recommended Daily Allowance“ und ist eine gesetzlich festgelegte Größe. Viele Kritiker dieser Verordnungen nennen die RDA-Werte durchaus als „politisch motiviert“, um zu erreichen, dass Vitamine nicht etwa als Heilmittel eingesetzt werden. Die Angaben auf der Packung findet man nur für die Stoffe, die beim Produkt als wirksamer Bestandteil ausgelobt werden. Auch in den USA und vielen anderen Ländern gibt es „RDA“. In den USA sind diese empfohlenen Normwerte jedoch meist höher als in der EU.

Bitte bleiben Sie gesund und gehen Sie liebevoll mit sich um.
Ihr Gerd Schaller

Was bedeutet nun der RDA-Wert?

Der RDA-Wert ist ein in der EU gesetzlich festgelegter Normwert für Vitamine, einige Mineralstoffe und Spurenelemente. Für andere Stoffe, beispielsweise Aminosäuren, Omega-3-Fettsäuren, Coenzym Q10, L-Carnitin oder andere für den Körper wichtige Mikronährstoffe, hat sich der Gesetzgeber nicht festgelegt.

Der große Irrtum mit den RDA's

Weite Teile der Bevölkerung unterliegen einem großen Irrtum in der Interpretation der RDA, der gesetzlich definierten, empfohlenen Tagesdosis. Die RDA beziffern nämlich die Menge an dem Vitamin (oder Spurenelement bzw. Mineralstoff), die

1. für einen gesunden
2. jungen Menschen,
3. der keinen Alkohol trinkt
4. und nicht raucht
5. und keine Medikamente nimmt
6. täglich mindestens eingenommen werden muss, damit
7. keine unmittelbare gesundheitliche Schädigung aus Mangel an dem Vitamin, Mineralstoff oder Spurenelement feststellbar ist.

Bemerken Sie etwas an der Definition? Die RDA-Werte stellen im Grunde nur eine Menge für die Mindesteinnahme dar, und sie sind insbesondere weit davon entfernt, stets für jeden Menschen die empfohlene Mindesteinnahme zu sein. Und weiter ist wichtig: Der

RDA-Wert ist nicht der Maximalwert, er ist keine Grenze, die man nicht überschreiten sollte oder bei der es gesundheitliche Probleme gibt, wenn man die Einnahmengen überschreitet. Denn Vitamine haben kein Potential, für den menschlichen Körper toxisch zu sein. Die RDA-Definition ist auch ganz bestimmt nicht die erforderliche Menge für eine optimale Vitaminversorgung! Wenn eine Person Defizite an einem bestimmten Nährstoff hat, kann sie die empfohlenen Werte durchaus überschreiten.

Schauen wir uns mal die Details Punkt für Punkt an und Sie können überlegen, ob die gesetzlich empfohlene Mindesteinnahme für Sie die richtige Menge ist.

1. "gesunder Mensch"

Die RDA definieren die Mindestmengen für einen gesunden Menschen. Kämpft der Körper mit einer Krankheit, ist sein Stoffwechsel nicht optimal, ist sein Immunsystem anfällig, so ist der Bedarf des Körpers an den meisten Vitaminen höher.

"Stress" ist in diesem Sinne ebenfalls ein Faktor, der zu stark erhöhtem Vitaminbedarf führt (hier insbesondere Vitamin B, Vitamin C und Vitamin D).

2. "junger Mensch"

Ein junger Mensch um die 20 Jahre hat einen viel besseren, effektiveren Stoffwechsel als ein älterer Mensch ab 50 Jahren. Junge Menschen haben auch einen höheren Energiebedarf. Ältere Menschen müssen daher mehr Vitamine einnehmen, damit dieselbe Menge in den Körperzellen, dem Immunsystem und Nerven ankommt.

3. "kein Alkohol"

Alkohol ist ein Gift, seine Neutralisierung verbraucht vor allem Vitamine. Aber auch Spurenelemente werden in erhöhtem Maße verbraucht. Trinken Sie ab und an Alkohol, ein oder zwei Mal die Woche? Ihr Vitaminbedarf ist dadurch höher.

4. "Nikotin"

Nikotin ist ebenfalls ein Zellgift, welches Vitamine bindet. Wer raucht, benötigt mehr Vitamine, insbesondere Vitamin C und die Palette der B-Vitamine.

5. "Medikamente"

Arzneimittel sind chemische Substanzen, die in den meisten Fällen Vitamine binden und verbrauchen. Das trifft insbesondere auch auf die gern verharmlosten Schmerzmittel und die Antibabypille zu. Der Effekt auf den Vitaminhaushalt hält oft Wochen nach der Einnahme an.

6. "tägliche Mindesteinnahme"

Eine Einnahme von weniger als der empfohlenen Menge führt bereits kurzfristig zu Defiziten im Immunsystem, geringerer Leistungsfähigkeit oder anderen, auch kurzfristig sichtbaren Mangelerscheinungen wie Haarausfall oder trockener Haut.

7. "keine unmittelbare Schädigung oder Erkrankung"

Dieser Punkt ist vermutlich der Wichtigste, den es zu verstehen gilt. Die RDA sind so bestimmt, dass die Unterschreitung der RDA-Menge zu kurzfristig (über wenige Wochen bis Monate) messbaren, negativen Effekten auf die Gesundheit führt.

Zivilisationskrankheiten wie Arterienverkalkung, Diabetes, Gelenkerkrankungen (Arthrose, Arthritis) oder Defizite des Immunsystems sind aber langfristige (über Monate und Jahre) Folgen einer schlechten Ernährung, dem Mangel an Vitaminen oder Spurenelementen. Effekten also, die erst nach zehn, zwanzig oder dreißig Jahren sichtbar werden. Nicht nach wenigen Wochen oder drei Monaten.

Der Effekt auf Herz und Kreislauf von Omega-3-Fettsäuren oder von Selen und Mangan auf die Knorpelbildung beispielsweise ist erst im Alter von vierzig bis sechzig Jahren sichtbar. Andauernder Vitamin D Mangel führt erst über Jahre zu Osteoporose, also brüchigen Knochen.

Fazit: Die Mindestmengen sind meist nicht ausreichend

Wenn alle oben angeführten Faktoren auf Sie nicht zutreffen: Glückwunsch! Ihr Körper benötigt nur diese Mindestmenge, um keine kurzfristigen Mängel auszubilden. Für die meisten Menschen gilt aber: Ihr Körper benötigt deutlich mehr Vitamine, als es die RDA,

die gesetzliche tägliche Einnahmeempfehlung, vermuten lässt.

Verstehen Sie die RDA-Menge also nicht als ideale Menge an Vitaminen oder Spurenelementen, sondern als kurzfristig minimale Menge unter optimalen Bedingungen.

Die genannten Mengen sind auch nicht dafür vorgesehen, zur Neige gegangene Körpervorräte wieder aufzufüllen. Im Gegenteil: Hier kann es notwendig sein, auch für einen längeren Zeitraum höhere Dosierungen einzunehmen, um bestehende Defizite auszugleichen.

Mythos Überdosierung von Vitaminen

Oft hört man beim Thema "Vitamine": Passt Du auch auf, dass Du die nicht überdosierst?

Die Frage oder Bedenken brauchen Sie bei herkömmlichen, in Deutschland oder der EU erhältlichen Vitaminpräparaten und Nahrungsergänzungsmitteln nicht zu haben. Selbst bei Vitamin A können Sie bedenkenlos auch die zehnfache RDA-Dosierung einnehmen. Bei den meisten Vitaminen liegt die sichere Menge beim 100 bis 1.000 fachen der RDA-Werte.

Um es anschaulich zu machen: Menschenaffen sind in ihrer Genetik und dem Stoffwechsel dem Menschen sehr ähnlich. Wird ein Schimpanse oder Gorilla im Zoo gehalten, muss der Zoo dem Affen in etwa das 20-fache an Vitaminen pro kg Körpergewicht zur Verfügung stellen. Eine Versorgung mit weniger Vitaminen führt bei den so gehaltenen Affen zu erhöhter Krankheitsrate, vermehrten Infektionskrankheiten und kürzerer Lebenserwartung.

Für die Affen im Zoo gelten also höhere RDA-Werte als für Menschen.

[Newsletter Weiterempfehlen](#)

[Newsletter Abmelden](#)

Früher erschienene Gesundheitsbriefe finden Sie in unserem [Archiv](#) unter www.schallers-gesundheitsbriefe.de/archiv-der-gesundheitsbriefe/.

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.