

## Sicherheit von Nahrungsergänzungsmitteln im Vergleich zu Arzneimitteln

---

Liebe Leserinnen und Leser,



Wie gefährlich ist eigentlich die (tägliche) Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln? Viele Verbraucher nehmen ohne Murren die verschiedensten Arzneimittel ein, sorgen sich aber übermäßig, wenn es um Nahrungsergänzungsmittel geht. Sie sind sich nicht oder kaum des Umstandes bewusst, dass Nahrungsergänzungsmittel um Vieles sicherer sind als Arzneimittel.

Die niederländische „Stichting Voedingscentrum“ (vergleichbar mit der Deutschen Gesellschaft für Ernährung) nährt diese Besorgnis mit der Behauptung „Vitamine und Mineralstoffe sind wichtig, aber zu viel ist auch nicht gut“. Das klingt logisch, aber die Behauptung kann auf zweierlei Weise ausgelegt werden. Meint das Voedingscentrum nun, dass nichts dagegen spricht, die Nahrung mit Nahrungsergänzungsmitteln abzurunden, sofern man die (weiten) Sicherheitsmargen einhält, oder dass die Verwendung von Nahrungsergänzungsmitteln grundsätzlich riskant ist?

### Zu wenig essentielle Nährstoffe

---

Übrigens dürfen auch die gesundheitlichen Folgen einer über lange Zeit zu geringen Aufnahme essenzieller Nährstoffe nicht unterschätzt werden. Das *Voedingscentrum* (und das gilt auch für die deutsche DGE) ist der Meinung, dass diese Mängel halb so schlimm sind:

„Die nassen Herbsttage sorgen für tropfende Nasen. Zeit für einen kräftigen Vitaminstoß oder ... Moment mal! Sind Sie gesund? Essen Sie abwechslungsreich und halten Sie die empfohlenen Mengen an Obst und Gemüse ein? Dann lassen Sie die Vitaminpräparate mal sein. Sie nehmen mit Ihrer Nahrung bereits ausreichend Vitamine und Mineralstoffe zu sich. Die Ergänzungspräparate ändern daran nichts.“(1)

Jedoch straft bereits das eigene Programm „Eetmeter“ mit dem sich interessierte Personen im Internet ihre Nährstoffbilanz errechnen können, diesen Standpunkt Lügen. Füllen Sie das Eetmeter einige Wochen lang aus und Sie werden zwangsläufig zu dem Schluss kommen, dass es schwierig ist, die empfohlenen Mengen an essenziellen Nährstoffen zu erreichen, selbst wenn Sie sich gesund und abwechslungsreich ernähren.(2)

Wenn der Nährstoffbedarf infolge von Arzneimittelgebrauch bzw. Krankheit erhöht ist, ist es ganz besonders schwierig, diesen Bedarf allein durch die Nahrung zu decken.

## Sicherheit

---

Dass Nahrungsergänzungsmittel sehr sicher sind, geht auch aus dem zweihundert Seiten starken Jahresbericht des amerikanischen *National Poison Data System* hervor, der im Dezember letzten Jahres in der Fachzeitschrift *Clinical Toxicology* publiziert worden ist.(3) Der Bericht beruht auf Daten, die 2009 von sechzig Toxikologie-Zentren in allen Teilen der Vereinigten Staaten erhoben wurden. Alle Meldungen über Vergiftungen wurden sorgfältig erfasst, und bei Todesfällen wurde untersucht, welcher (potenziell) toxische Stoff die sichere, wahrscheinliche oder beitragende Todesursache gewesen ist.

Im Jahresbericht werden 1158 Todesfälle vermeldet, bei denen Arzneimittel die direkte Todesursache gewesen sind. Hierbei handelt es sich unter anderem um Schmerzmittel (wie z. B. Acetaminophen [Paracetamol], Salicylate [Aspirin, Ascal], Acetaminophen/Hydrocodon, Methadon), kardiovaskuläre Medikamente (Herzglykoside [Digoxin], Kalziumblocker [Verapamil, Amlodipin, Diltiazem], Betablocker [Metoprolol], Antikoagulantien [Thrombozyten-Aggregationshemmer, Cumarine]), Antidepressiva (Amitriptylin, Doxepin, Bupropion) und Beruhigungsmittel und Antipsychotika (Quetiapin, Alprazolam, Diazepam, Zolpidem).

Doch nun die gute Nachricht: Nach den Daten des *National Poison Data System* ist in den Vereinigten Staaten im Jahr 2009 **niemand** durch die Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln oder Heilkräutern zu Tode gekommen. Wobei wir wissen, dass über die Hälfte der Amerikaner täglich ein oder mehrere Nahrungsergänzungsmittel einnimmt. Und das gilt auch für Deutschland: In den statistischen Jahrbüchern der Bundesrepublik findet man unter Todesursache keinen einzigen Eintrag: Gestorben an einer Überdosis Vitamin C.

Auch in den Vereinigten Staaten wird auf dem Gebiet der Nahrungsergänzungsmittel die Verunsicherung geschürt. In einer Nachricht des *Orthomolecular Medicine News Service* wird daher auch spöttisch angemerkt: „If nutritional supplements are allegedly so ‚dangerous‘, as the FDA and news media so often claim, then where are the bodies?“(4) [Wenn Nahrungsergänzungsmittel wirklich so ‚gefährlich‘ sind wie die FDA und manche Nachrichtenmedien ständig behaupten, wo sind dann bitte die vielen Toten?]

## Die Risiken von Arzneimittel

---

Die Situation in Deutschland ist wahrscheinlich nicht anders als in den Vereinigten Staaten oder in den Niederlanden. Es sind die Arzneimittel, von denen die schwerwiegenden Nebenwirkungen ausgehen, und nicht die Nahrungsergänzungsmittel.

In den Niederlanden finden jährlich 41.000 medikationsbezogene akute Krankenhausaufnahmen statt (5,6% aller Akutaufnahmen). Das geht aus Daten der HARM-Studie (Hospital Admissions Related to Medication) aus dem Jahr 2006 hervor.(5) Die lebensbedrohlichen Situationen entstehen durch Nebenwirkungen von Arzneimitteln und/oder Medikationsfehler (darunter Verordnungs-, Dosierungs- und Verabreichungsfehler). Die risikoträchtigen Arzneimittelgruppen nach dieser Untersuchung sind NSAIDs (oft ohne Rezept erhältlich), kardiovaskuläre Medikamente (Diuretika, Thrombozyten-Aggregationshemmer, Cumarine), Psychopharmaka, Kortikosteroide und Antidiabetika. Medikationsinduzierte Magen-Darm-Blutungen, kardiovaskuläre und respiratorische Komplikationen, Unfälle und Hypo- oder Hyperglykämie sind die häufigsten Gründe für eine Krankenhausaufnahme.

Gut 2.000 der 41.000 Personen, die pro Jahr aufgrund (falscher) Arzneimittelanwendung ins Krankenhaus kommen, sterben während der Aufnahme. Daneben behalten ca. 3.900 Personen

bei der Entlassung aus dem Krankenhaus Restschäden zurück.

Vor allem ältere Personen über 65 Jahre sind gefährdet: Sie haben ein etwa doppelt so hohes Risiko, aufgrund eines medikationsbezogenen Problems aufgenommen zu werden als jüngere.

Im September 2005 promovierte Sabine Straus an der Erasmus-Universität Rotterdam. Sie hat in ihrer Arbeit plausibel gemacht, dass in den Niederlanden pro Jahr 300 Personen einen plötzlichen Herztod erleiden – verursacht durch Medikamente, die zu einer Abweichung (Verlängerung des QTc-Intervalls) in der elektrischen Signalübermittlung im Herz mit der möglichen Folge schwerwiegender Herzrhythmusstörungen führen. Von einer großen Anzahl Medikamente ist bekannt, dass sie diese unerwünschte Nebenwirkung haben können.

## Fazit

---

Es sieht so aus, als ob die Sicherheit von Arzneimitteln eher überschätzt und die Sicherheit von Nahrungsergänzungsmitteln eher unterschätzt würde. Natürlich ist es wichtig, dass Nahrungsergänzungsmittel eine gute Qualität haben, dass sie mit Sachverstand empfohlen werden und dass die maximal zulässigen Dosierungen und eventuelle Wechselwirkungen berücksichtigt werden. Aber die Überbewertung potenzieller Risiken von Nahrungsergänzungsmitteln für die Gesundheit ist auch wieder nicht nötig.

## Literaturhinweise

---

1. [www.voedingscentrum.nl/nl/voedingscentrum/nieuws/extravitamines.aspx](http://www.voedingscentrum.nl/nl/voedingscentrum/nieuws/extravitamines.aspx)
2. [eetmeter.voedingscentrum.nl](http://eetmeter.voedingscentrum.nl)
3. Bronstein AC, Spyker DA, Cantilena LR Jr et al. 2009 Annual Report of the American Association of Poison Control Centers' National Poison Data System (NPDS): 27th Annual Report. Clinical Toxicology 2010;48:979- 1178.  
[www.aapcc.org/dnn/Portals/0/2009%20AR.pdf](http://www.aapcc.org/dnn/Portals/0/2009%20AR.pdf)
4. [www.orthomolecular.org/resources/omns/v07n01.shtml](http://www.orthomolecular.org/resources/omns/v07n01.shtml)
5. Hospital admissions related to medication (HARM). Een prospectief, multicenter onderzoek naar geneesmiddel gerelateerde ziekenhuisopnames. Eindrapport, november 2006. [www.nvza.nl/kr\\_nvza/artikelen/raadplegen.asp](http://www.nvza.nl/kr_nvza/artikelen/raadplegen.asp)

Bitte bleiben Sie gesund und gehen Sie liebevoll mit sich um.

Ihr Gerd Schaller



## Wichtiger Hinweis zu unseren medizinischen Informationen

Die wissenschaftlichen Informationen auf unseren Seiten wollen und können keine ärztliche Behandlung und keine medizinische Betreuung durch einen Arzt oder einen Therapeuten ersetzen. Der Benutzer wird dringend gebeten, vor jeder Anwendung unserer Vorschläge ärztlichen oder naturheilkundlichen Rat einzuholen. Die Ratschläge und Empfehlungen dieser Website wurden nach besten Wissen und Gewissen erarbeitet und sorgfältig geprüft. Dennoch kann keine Garantie übernommen werden. Eine Haftung des jeweiligen Autors, der Stiftung Research for Health, der Redaktion sowie ihrer Beauftragten für Personen-, Sach- oder

# Vermögensschäden ist ausgeschlossen.

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 unseren 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](http://www.vitalstoff-journal.de)

COM Marketing AG | Fluelistrasse 13 | CH - 6072 Sachseln