

Auf dünnem Eis: Fragwürdiger Versuch der Vitamin-Diskreditierung durch *Bild am Sonntag*

Vermutlich haben viele von Ihnen den Bericht in der *Bild am Sonntag* vom 15.09.2013 unter der Überschrift „Die teure Vitaminillusion“ zur Kenntnis genommen oder Sie wurden darauf angesprochen, da Sie bekannt dafür sind, dass Sie sich für Mikronährstoffe einsetzen.

Die meisten von Ihnen werden den Beitrag belächelt und mit einem Kopfschütteln abgetan haben. Und das zu Recht. Ist es doch nichts anderes, als ein weiterer Versuch, Nahrungsergänzungsmittel in Misskredit zu bringen. Dazu hat *Bild am Sonntag* „Experten“ engagiert, die sich zu Mikronährstoffen insgesamt und zu einer Vielzahl von Produkten geäußert haben. Dass in dem Artikel unzutreffende Aussagen getroffen wurden und sich somit ein vollkommen unrealistisches und damit tendenziöses Bild abzeichnet, war nicht anders zu erwarten.

Zunächst ist festzuhalten, dass nach Überprüfung durch einen führenden Lebensmittelverband mehr als 10% der dort angesprochenen Produkte gar keine Lebensmittel/Nahrungsergänzungsmittel waren, sondern Arzneimittel. Allein dieser Umstand disqualifiziert den Bericht von selbst.

Darüber hinaus wurden offenbar geradezu abenteuerliche Übertreibungen vorgenommen: So ist unbestritten, dass eine starke Überdosierung mit Beta Carotin in Einzelfällen zu einer harmlosen Gelbfärbung der Haut führen kann; dies dem Krankheitsbild der „Gelbsucht“ gleichzusetzen, ist aber absurd.

Auch das in dem Artikel wohl angesprochene erhöhte Risiko für Lungenkrebs ist bisher allein in Verbindung mit hohen Zufuhrmengen an Beta Carotin bei starken Rauchern diskutiert worden. Unabhängig davon, dass die in Nahrungsergänzungsmitteln üblicherweise enthaltenen Mengen weit unterhalb jeglicher Bedenken liegen, belegen mehrere epidemiologische Untersuchungen übereinstimmend, dass ein reichlicher Verzehr von Karotinoid-haltigem Obst und Gemüse sowie ein hoher Beta-Karotin-Blutstatus mit einem verminderten Lungenkrebsrisiko korrelieren.

Ebenfalls mehr als befremdlich ist die thematisierte Gefahr der Überdosierung durch Produkte, die 10 mg Vitamin E/Tagesdosis enthalten. 10 mg Vitamin E entsprechen weniger als der ohnehin schon sehr niedrigen Tagesempfehlung der Deutschen Gesellschaft für Ernährung, zumal die Europäische Lebensmittelbehörde den Wert für eine tolerierbare Gesamtzufuhrmenge auf bis zu 300 mg pro Tag festgelegt hat.

Dass obendrein sehr oberflächlich recherchiert wurde, was möglicherweise aus der Not heraus geschehen ist, da der Beitrag zunächst nicht eingeplant war und kurzfristig eingeschoben werden musste, wird schnell deutlich. So stellt laut *Bild am Sonntag* neuerdings z.B. grünes Blattgemüse eine gute Quelle für die sonst nur in Fischen vorkommenden Omega-3-Fettsäuren EPA und DHA dar. Oder – um bei den Omega-3-Fettsäuren zu bleiben – wird diesem lebenswichtigen Nährstoff durch *Bild am Sonntag* nun auch eine Funktion im Gehirnstoffwechsel abgesprochen. Und das, wo doch selbst die Europäische Behörde für Lebensmittelsicherheit (EFSA) Omega-3-Fettsäuren aufgrund der wissenschaftlichen Beweislage einen Beitrag zur Gehirnfunktion ausdrücklich bestätigt.

Es überrascht kaum, welchen Zeitpunkt *Bild am Sonntag* für die Veröffentlichung ihres Leitartikels gewählt hat. Just an demselben Wochenende fand in Maastricht das Jahrestreffen der Gesundheits-Allianz statt. Der zeitgleich erschienene Artikel in der *Bild am Sonntag* ist Ausdruck davon, dass unsere Aufklärungsarbeit nicht unbeachtet bleibt – und offenbar der Pharma-Lobby große Kopfschmerzen bereitet.

Bleibt abschließend die Frage zu klären, mit der *Bild am Sonntag* in ihrer Zweit-Überschrift das Feuer der Unsicherheit noch ein wenig stärker schüren möchte: „Kann man sich an Vitaminen verschlucken?“ Unsere Antwort lautet: Ja. Wer sich mit der Bedeutung von Mikronährstoffen und Nahrungsergänzungsmitteln in bestimmten Situationen intensiv auseinandergesetzt hat und einen Beitrag wie den in der *Bild am Sonntag* zu lesen bekommt, muss sich bei der Schaffung eines vollkommen falschen Bildes zwangsläufig verschlucken!

Bitte nennen Sie uns im Falle eines Anrufs den Namen der Person (siehe Stempelfeld), von der Sie diesen Gesundheits-Brief erhalten haben