



FINGER WEG VON VITAMINEN

Der Profilartikel vom 09.01.2016 über die Schädlichkeit hochdosierter, künstlicher Vitaminpräparate verunsichert einmal mehr die Verbraucherwelt.

Präsentiert wird eine aktuelle schwedische Studie, in der hochdosierte Antioxidantien bei Mäusen mit Hautkrebs das Metastasenrisiko erhöhten. Die Studie wurde schließlich im Labor an humanen Zellkulturen wiederholt und warf ein gleichsam schlechtes Bild auf die Supplemente.

Guter Beginn, schlechter Ausgang.

Löblicherweise wird gleich zu Beginn betont, dass es sich in der Studie um isolierte und hochdosierte Antioxidantien handelte. In besagter Studie, kamen N-Acetylcystein (NAC) und Trolox, eine wasserlösliche (!) synthetische Vitamin-E-Form, zur Anwendung. NAC hat eine Zulassung als Arzneimittel, punktet mit seiner anabolen (muskelaufbauenden) Wirkung und zeigt seine antioxidative Wirkung, indem es den Glutathionspiegel steigern kann.

Natürliche Antioxidantien.

Warum ist es wichtig, zwischen künstlichen und natürlichen Antioxidantien zu unterscheiden? Zu den natürlichen Antioxidantien zählen beispielsweise Vitamin C und Vitamin E – sofern diese aus natürlichen Lebensmitteln stammen - Spurenelemente wie Selen und Zink oder sekundäre Pflanzenstoffe wie Anthocyane, Carotinoide, Flavonoide, Phenolsäuren, OPC und viele mehr. Unzählige Studien bescheinigen die gesundheitsfördernde Wirkung derartiger Vitalstoffe, was nicht zuletzt von der EFSA (europ. Behörde für Lebensmittelsicherheit) in Form der aktuell gültigen Health Claims bestätigt wird.

Künstliche Antioxidantien.

Zu den künstlichen Antioxidantien zählen u.a. chemische Konservierungsmittel, die zur Haltbarmachung von Lebensmitteln, Arzneimitteln oder Kosmetika eingesetzt werden. So schützen Schwefeldioxid (E 220; in geschwefelten Trockenfrüchten), Sulfite oder Diphosphate (E 450; in Schmelzkäse) die Lebensmittel einerseits gegen Verderb, andererseits können sie, abhängig von der Menge und der Gesundheit des Menschen, zu Allergien, Asthmaanfällen, Verdauungsstörungen und Kopfschmerzen führen. Dieses Beispiel zeigt, dass Antioxidantien nicht ausschließlich natürlich sind, genauso wie sie nicht ausschließlich positiv und ausschließlich negativ wirken.

Studiendesign.

Es ist mittlerweile bestens recherchiert, dass Monosubstanzen, hochdosierte einseitige Antioxidantiengaben und suboptimale Kombinationen, wie sie teilweise in den zitierten Studien eingesetzt wurden, keine signifikanten Verbesserungen bis sogar schädliche Auswirkungen zeigen können. Das war vermutlich auch das Ziel und Ergebnis der Autoren.

Wir dürfen nicht vergessen, dass unser Stoffwechsel ein biochemisches Zusammenspiel sämtlicher Wirkstoffe ist und einseitige Ergänzungen das ohnehin gestörte Gleichgewicht gerade bei kranken Patienten zum Kippen bringen kann. Ein Punkt, der auch im Text verständlich wiedergegeben wurde. Daher kann die Botschaft nur lauten: Nahrungsergänzungen gehören in kompetente Hände, da Beratung und Qualität der Produkte entscheidend sind um derartige Verunsicherungen zu vermeiden. Eine Conclusio, die leider ebenfalls mit der Länge des Textes verloren ging.....

Gut versorgt?

Dass wir alle gut und ausreichend mit Vitalstoffen versorgt sind, ist leider eine Fehlinformation, die im letztgültigen österreichischen Ernährungsbericht 2012 nachzulesen ist. Ein Faktum, das nicht nur auf Österreich, sondern ganz Europa zutrifft (siehe europ. Ernährungsbericht 2009). Nebenbei bemerkt gelten die empfohlenen Werte zur täglichen Nährstoffaufnahme ausschließlich für völlig gesunde Menschen und berücksichtigen keinen Mehrbedarf durch Rauchen, Alkohol, Stress, Schwangerschaft, Sport, Medikamenteneinnahme etc.....

Wer hat Recht?

Spannend ist die Information im Artikel, dass über angereicherte Lebensmittel und Konservierungsmittel in den Lebensmitteln ohnehin genug Vitamine aufgenommen werden. Genauso gut gemeint die Auflistung, wie wir täglich zu unseren empfohlenen Mengen an Vitalstoffen kommen können. Dazu reichen laut angehängter Tabelle täglich eine kleine Portion Leber ergänzt mit Fleisch, Sardinen, Hering, Lachs, Kiwi, Paprika, Sauerkraut, Eier, Sonnenblumenöl, Nüsse und Käse! Wen es interessiert – mit diesem Speiseplan nehmen wir rund 50% der Kalorien als Fett auf (empfohlen werden 25-30%) und setzen hauptsächlich auf tierische Lebensmittel, ungeachtet aller Empfehlungen.

Der Artikel lässt leider viele verunsicherte Konsumenten zurück. Hilfreich wäre, derartige Untersuchungen/ Studien mit den neutralen Augen der Wissenschaft zu betrachten und den Nährstoffen jenen Wert zu geben, den sie verdienen.