



NÄHRSTOFF
AKADEMIE
SALZBURG

NÄHRSTOFF-

news

Auszug
aus:
Nährstoff-
news
1/2013

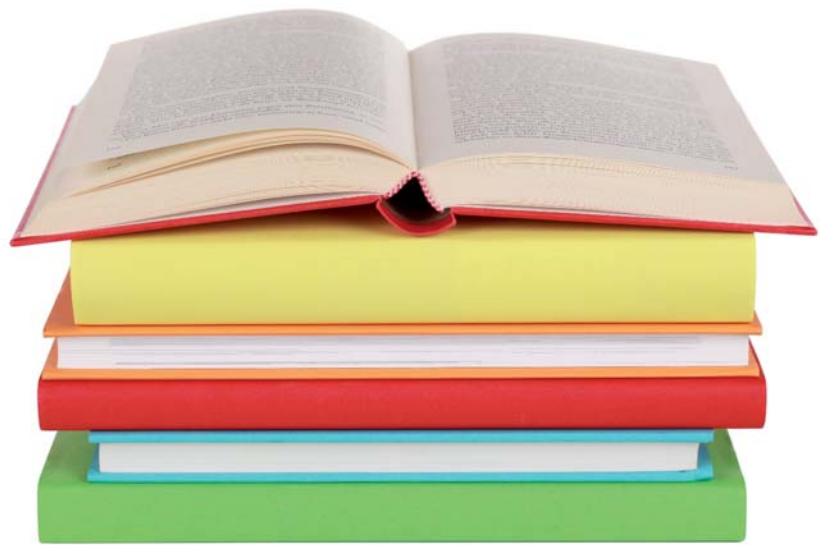


Photo: digitalstock.de, M. Mainka

„Health Claims“: Was steckt dahinter ?

von Mag. pharm. Norbert Fuchs

Nach jahrelanger Sichtung tausender wissenschaftlicher Publikationen legten 2011 die 21 Mitglieder eines wissenschaftlichen Bewertungsausschusses ihrem Auftraggeber ihre Ergebnisse vor. Auftragsgegenstand war die Durchforschung und Überprüfung der aktuellen wissenschaftlichen Datenlage im Hinblick auf gesundheitliche Effekte von Mikronährstoffen (also Vitaminen, Mineralstoffen, Spurenelementen) und einigen weiteren Inhaltsstoffen von Lebensmitteln. Auftraggeber war die EFSA, die europäische Agentur für Lebensmittelsicherheit, gewesen.

Hintergrund dieses Riesen-Projektes war die zunehmende Unsicherheit und Uneinigkeit der europäischen Bevölkerung, aber auch jene von Produzenten, Wissenschaftlern und Behörden, was die gesundheitliche Beurteilung von Mikronährstoffen betrifft. Mit 21. März 2012 war es dann auch offiziell: Die oberste EU-Gesundheitsbehörde setzte eine europaweit rechtsverbindliche Verordnung in Kraft, die den gesundheitlichen Wert von Vitaminen,

Mineralstoffen und Spurenelementen bestätigte. Mehr noch, die Behörde veröffentlichte sogar knapp 50 gesundheitsbezogene Angaben (sogenannte „Health Claims“), die ab diesem Tag auf Lebensmitteln und Nahrungsergänzungsmitteln angebracht werden dürfen - vorausgesetzt, die so beworbenen Produkte enthalten auch jene Mikronährstoffe, für welche die jeweiligen Claims freigegeben wurden. Diese neue und erstmalig erlassene, EU-weit verbindliche „Health Claims -Verordnung“ wurde in der breiten Öffentlichkeit zwar kaum wahrgenommen, führte aber in der gesundheitsorientierten Lebensmittel- und Nahrungsergänzungsmittel-Industrie zu erdrutschartigen Bewegungen und Veränderungen. Korrespondierend zu den aktuellen Pferdefleisch-, Aflatoxin- und Bio-Skandalen ist man spontan dazu geneigt, den Wert solcher Länder übergreifender Verordnungen und Gesetzesnovellen in Frage zu stellen. In der Praxis aber hat das Eine mit dem Anderen nur wenig zu tun, sieht man ab von den Einflüssen primär gewinnorientierter und vorsätzlich

betrügerischer Aktivitäten einzelner verantwortungsloser Krimineller in der Nahrungsmittel-Versorgungskette.

Was bedeutet die Health Claims-Verordnung für uns KonsumentInnen?

Wir alle erleben die Meinungsverschiedenheiten und daraus folgenden Verunsicherungen aus den Medien zur Genüge: Vitamine schützen vor Krebs, Vitamine pushen unsere Leistungsfähigkeit, Vitamine sind wertlos, Vitamine können Krebs auslösen und ähnliche widersprüchliche Schlagzeilen geistern beinahe wöchentlich durch die Fach- und Publikumsmedien. Am Ende dieser Kommunikationskette verbleibt eine verunsicherte Konsumentin, der es letztlich überlassen ist, sich auf ihre persönliche Erfahrung oder auf ihr inneres Bauchgefühl zu verlassen. Mit der Veröffentlichung der neuen Health Claims-Verordnung (HC-VO) aber können immerhin einige Diskussionspunkte, die während der letzten Jahrzehnte wiederholt zu Verunsicherungen geführt hatten, abgehakt werden, denn

- Basis der HC-VO ist das Faktum, dass alle weltweit bis zum Jahr 2011 publizierten wissenschaftlichen Arbeiten über Nutzen und Schaden von Mikronährstoffen von einem wissenschaftlichen Gremium durchforstet und beurteilt wurden
- das Ergebnis dieser Überprüfungen bestätigte eindeutig die positiven Einflüsse von Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen auf unsere Gesundheit
- die Auswertung der Publikationen ergab eine Vielfalt gesundheitlicher Effekte von Mikronährstoffen, unter anderem auf unser Immunsystem, auf Herz und Kreislauf, auf die Knochenmineralisation, auf den Schutz vor oxidativem Stress und sogar auf unsere Säuren/Basen-Balance. Damit wurden erstmals positive Effekte von Mikronährstoffen bestätigt, deren Glaubwürdigkeit in den Jahrzehnten davor immer wieder zu unnötigen wissenschaftlichen Disputen, aber auch zu gerichtlichen Auseinandersetzungen mit Wettbewerbern oder sogar Behörden geführt hatten.

Die HC-VO stellt somit grundsätzlich einerseits eine rechtliche Absicherung für jene Lebensmittel dar, die gesundheitlich relevante Inhaltsstoffe enthalten. Andererseits räumt die HC-VO auf mit dem wiederholt verbreiteten Dogma, Nahrungsergänzungsmittel seien generell wertlos und produzierten nichts als teuren Urin. Die wesentlichen Nutznießer aber – und dies war auch die zentrale Intention der EFSA – sind die europäischen KonsumentInnen, da das Anbringen gesundheitsbezogener Angaben auf gesunden Lebens- und Nahrungsergänzungsmitteln erstmals gesetzlich und flächendeckend geregelt ist. Durch die Vorgaben, welche Mindest- und Höchstmengen

an Mikronährstoffen in den jeweiligen Gesundheitsprodukten enthalten sein müssen / dürfen, sind die europäischen VerbraucherInnen auch weitgehend vor gesundheitlichen Gefährdungen geschützt.

Wo viel Licht ist ...

...sind auch Insekten nicht weit. Gesetze und Verordnungen sind dazu da, Rahmenbedingungen innerhalb einer Gesellschaft zu definieren, um die Allgemeinheit vor Schaden und Täuschung zu schützen. Der umfassende Charakter solcher Gesetzesvorlagen aber bringt zwangsweise auch Verallgemeinerungen und Unschärfen mit sich. Die erwähnten Höchst-Dosierungen für jeden einzelnen Mikronährstoff schützen die KonsumentInnen zwar vor gesundheitlichen Gefährdungen durch falsche oder überhöhte Zufuhrmengen. Die festgelegten Mindestmengen aber – in der Regel sind dies 15% der jeweils täglich empfohlenen Zufuhrmenge – werden geschäftstüchtige und sorglose Erzeuger von Lebensmitteln oder Nahrungsergänzungsmitteln dazu animieren, Produkte mit Heilversprechen auf den Markt zu bringen, die diese aber nicht erfüllen werden können. Ein Beispiel: Eine Portion Spaghetti mit zugesetzten 1,5 Mil-



Photo: Nährstoff-Akademie, Treweiler

ligramm Zink (entsprechend 15% der empfohlenen täglichen Zufuhrmenge von 10 Milligramm Zink) dürfte nach der aktuellen Gesetzeslage mit folgenden gesundheitsbezogenen Angaben vermarktet werden: „Diese Portion Spaghetti enthält 1,5 mg Zink und trägt daher bei zu einer normalen DNA-Synthese, zu normaler Fruchtbarkeit und Reproduktion sowie zur Erhaltung eines normalen Testosteronspiegels im Blut.“ Ein findiger Spaghetti-Erzeuger könnte auf diese Weise also völlig legal seine „Libido- und Fruchtbarkeits-Pasta“ anpreisen, ohne dass die so beworbenen Nudeln auch nur einigermaßen beitragen zur Erfüllung eines Kinderwunsches. Und ein Hersteller von Nahrungsergänzungsmitteln kann in Zukunft seinen Kapseln mit nur 12 Milligramm Vitamin C pro Tagesdosis Heilversprechen wie „Diese Kapseln tragen

bei zu einer normalen Funktion des Immunsystems, des Nervensystems und zur Verringerung von Müdigkeit und Ermüdung“ verpassen, ohne dabei mit dem Gesetz in Konflikt zu kommen. Der kritische Hausverstand von VerbraucherInnen gegenüber der Glaubwürdigkeit solcher Produkte wird den potenziellen Markterfolg entsprechend begrenzen. In der Praxis aber werden in Zukunft mit Sicherheit vermehrt Produkte auf den Markt kommen, die sich die nunmehr erlaubten Health Claims zunutze machen und gesundheitliche Versprechen kommunizieren, die diese Produkte nicht wirklich erfüllen werden können. Billige Margarinen mit zugesetzten ungesättigten Fettsäuren werden ja bereits heute als Herz schützend und Cholesterin senkend erfolgreich vermarktet.

Die Buchstaben des Gesetzes: Theorie und Praxis

Ein weiteres, tiefer greifendes Dilemma der neuen HC-VO aber ist der Umstand, dass mit der neuen Regelung einzelnen Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen auch entsprechende Einzel-Aussagen zugeordnet werden. So kann ein Lebensmittel (oder auch eine Nahrungsergänzung, da

nach dem Gesetz ebenso ein Lebensmittel) mit dem Spurenelement Selen, egal, ob Joghurt, Fertigsuppe, Brot oder Kapsel, ab sofort mit gesundheitlichen Versprechen für die Schilddrüse, für das Immunsystem oder für die Spermabildung propagiert werden. Margarinen, Käse, Milch oder Tabletten mit ein wenig Vitamin A wiederum könnten als Gesundheitsquelle für Haut, Schleimhäute oder bessere Sehkraft angepriesen werden, ohne diese Versprechen real einlösen zu können. Die Ursache für das Missverhältnis zwischen legalisiertem Gesundheitsversprechen und so nicht realisierbarem Nutzen aber liegt nicht nur in der sehr niedrig angesetzten Minimaldosis. Hauptursache ist vor allem das biologische Wesen von Mikronährstoffen im Generellen. Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente sind keine Individual-Aktivisten unseres Stoff-

wechsels, sondern biologische Teamspieler. Sie können, einzeln zugeführt, ähnlich wenig verrichten, wie ein einzelner Maurer, der auf eine Baustelle geschickt wird, um den Rohbau eines Hauses alleine fertig zu stellen. Er



würde nicht nur deshalb versagen, weil er als Einzelner nicht das Potenzial hätte, eine riesige Baustelle alleine abzuarbeiten (dieses Problem könnte man lösen, indem man ihm weitere Maurer-Kollegen beistellte – indem man also die „Dosierung“ erhöhte). Die eigentliche Ursache seines Versagens läge vielmehr darin begründet, dass er als Maurer nicht die berufliche Kompetenz hätte, neben seinen Maurerarbeiten auch jene der Elektroinstallation, des Lüftungs- und Abwassersystems, der Boden-, Türen- und Fensterausstattung, des Dachgeschoss-Ausbaus und vieler weiterer Spezialarbeiten professionell wahrzunehmen. Er könnte seine Arbeit also nur bei gleichzeitiger und ausreichender Anwesenheit von Elektrikern, Installateuren, Bodenlegern, Tischlern und Zimmerleuten optimal erledigen. Ähnlich voneinander abhängig sind auch die einzelnen Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente und sinngemäß müsste eine dem Spurenelement Selen rechtlich zuerkannte gesundheitsbezogene Aussage „Selen trägt bei zu einer normalen Funktion des Immunsystems“ ergänzt werden mit dem Nachsatz „vorausgesetzt, auch die Körperspeicher an Eisen, Kupfer, Zink, Vitamin A, Vitamin B6, Folsäure, B12, C und D sind aufgefüllt“. Das Fehlen dieser ergänzenden Gesetzesforderung ist vermutlich die größte Schwachstelle einer Länder übergreifenden Verordnung, die in Summe durchaus als sinnvoll und gelungen bewertet werden kann.

Fazit: Auch eine gesundheitspolitisch nachhaltige Bestimmung wie die aktuelle Health Claims-Verordnung entlässt uns nicht aus der persönlichen Verantwortung, die Buchstaben des Gesetzes abzugrenzen von dem, was uns im realen Alltag als „gesund“ angeboten werden wird. Nicht jedes Produkt, das angibt, zu einem gesunden Immunsystem, zu einer normalen Blutbildung oder zu einer normalen geistigen Leistungsfähigkeit beizutragen, wird seine Versprechen auch wirklich erfüllen.