

Nährstoffe Quick-Check - Ein ernährungsmedizinisches Anamnese- Konzept für die Beratungspraxis in der Apotheke

von Mag.pharm. Norbert Fuchs und Mag. Helene Fuchs

Erhebungen aber haben eine Gemeinsamkeit: Jede einzelne der von den Vitamin-Gegnern wiederholt zitierten Studien (ATBC, CARE, HOPE, RECORD, NOR-VIT...) beruhen auf der Zufuhr einzelner Vitamine oder Zweier- und Dreierkombinationen. Positive Ergebnisse, die mit breiten und ausgewogen dosierten



Mit diesem Herbst steht Apotheken auf der Website der NAK ein Online-Fragetool zur Verfügung, das es erleichtert, bei Kunden mögliche Mikronährstoff-Defizite herauszufiltern.

Mikronährstoff-Defizite zeigen mehr oder weniger spezifische „Gesichter“. Ob es die trockene Haut ist bei Defiziten an essenziellen Fettsäuren, die dunklen Schatten an den unteren Augenlidern bei Eisenmangel oder die belegte Zunge bei Übersäuerung. Mit biochemischem Fachwissen und etwas Training geben gezielte Fragen und Beobachtungen oft deutliche Rückschlüsse auf mögliche Mikronährstoff-Mängel. Die Nährstoff Akademie Salzburg hat nun, gemeinsam mit dem Institut für Nährstofftherapie, mit fachlich versierten PharmazeutInnen und Ernährungsmedizinern, ein ernährungsmedizinisches Anamnese-Konzept erarbeitet. Ziel dieses Kon-

zeptes ist es, durch ernährungsrelevante Fragen anamnestiche Hinweise auf mögliche Nährstoff-Defizite zu erarbeiten. Das Anamnese-Konzept ersetzt weder eine labordiagnostische Untersuchung, noch eine ärztliche Diagnose, aber es erweitert – vor dem Hintergrund der physiologischen Kybernetik unseres Stoffwechsels – die ernährungsmedizinische Beratungskompetenz in der Apotheke.

Studien und Co

Die Frage der klinischen und gesundheitspolitischen Relevanz von Mikronährstoff-Defiziten polarisiert die Fachwelt seit Jahrzehnten. Vor allem die Gegner beharren auf ihren einzementierten Argumenten, die sich auf einige große Studien berufen, deren Ergebnisse Null- oder sogar Negativ-Effekte von Vitaminen zeigten. Die Ergebnisse all dieser Negativ-

Mikronährstoff-Kombinationen erzielt wurden, z.B. die groß angelegte Physician's Health Study II, werden entweder ignoriert oder (Beispiel JAMA Surveys) statistisch so manipuliert, dass der lebensverlängernde Effekt vorwiegend dem Lifestyle zugeschrieben wird. Wäre man um konstruktive Objektivität bemüht, müsste man aus allen bisher vorliegenden Mikronährstoff-Publikationen folgenden, einzigen sachlichen Schluss ziehen: Vitamine und Co. sind keine singulären Wirkstoffe, ihr klinischer Effekt kann daher durch singuläre Supplementierung auch nicht objektiviert werden. Immer noch legen Forscher Studien so an, als handle es sich bei Mikronährstoffen um eine Art „natürlicher Pharmaka“. Derartige Studien aber sind bereits a priori zum Scheitern verurteilt, egal, was immer die Ergebnisse hervorbringen. Umso verwun-

derlicher, dass immer noch auf Basis pharmakologisch orientierter Studiendesigns herumgeforscht wird, als stünde man am Anfang der Vitaminforschung. Die Ergebnisse bringen null Erkenntnisgewinn, sind bestenfalls noch gut für reißerische profil-Schlagzeilen wie „Die Vitaminlüge“.

Stoffwechsel - Regelkreise

Das Dilemma der einzementierten Lagerpositionen beruht wohl auf zwei einfachen dogmatischen Betonsäulen: Einmal härtet da enormes wirtschaftliches Interesse vieler Konzerne und davon ökonomisch abhängiger Netzwerker den Beton. Zum anderen bremst eine zunehmend eindimensional orientierte, reduktionistische Ausbildungskultur im Gesundheitsbereich die Bereitschaft und die Fähigkeit, die Regelkreise unseres Stoffwechsels in ihrer Gesamtheit zu erfassen. So kommt es dazu, dass ausgewiesene Experten gerade aus dem Fachgebiet der Pharmakologie negative Meinungen zur Funktion von Mikronährstoffen abgeben. Statements von Meinungsbildnern, die sich dann in geradezu kafkaesker Form medial vervielfachen. Ein idealer journalistischer Nährboden für halbwissende Schreiberlinge der Publikumsmedien. Wie einfach ist doch der pharmakologische Lebenslauf eines Betablockers verstanden und erklärt, verglichen mit der physiologisch vernetzten Funktion einer Pantothenensäure.

Industrialisierung der Ernährung

Wie vage, schwammig und willkürlich die Rollen und Funktionen von Vitaminen und anderen Mikronährstoffen ausgelegt werden, zeigen nicht zuletzt die enormen Abweichungen im Hinblick auf festgelegte Labor-Normwerte und offiziell empfohlene Tageszufuhrmengen seitens nationaler Gesundheitsbehörden. Empfehlungen der europäischen und US-amerikanischen Behörden differieren zum Teil um mehr als 100%. Fakt aber ist, dass – in den USA ebenso, wie in Europa und den neuen Schwellenländern – Zivilisationserkrankungen epidemisch nach oben schießen. Engagierte Einzelaktionen (Gesunde Schulkantine, Selber Kochen, Hochbeet auf dem Balkon) regen zwar regionales Medieninteresse, ändern aber nichts an der erbarmungslos zunehmenden Industrialisierung unseres Ernährungsalltags. Der gefilterte Apfelsaft, das frisch aufgebackene Croissant, das Frühstück-



Photo: Panthea Media / zuzagm...

Semmerl, das Fertigpüree aus Kartoffelstärke und das Bratöl enthalten nur mehr Bruchteile an Mikronährstoffen ihrer ehemals vollwertigen Ausgangsmaterialien. Aus dieser Perspektive gesehen, täuschen uns auch die Agrarstatistiken eine Verbrauchs- und Ernährungsrealität vor, die es schon lange nicht mehr gibt. Solche Statistiken ergeben einen idealen Klangboden für immer wiederkehrende „Wir ernähren uns ja alle so gesund“-Chöre. Wo aber bitte bleibt unser Hausverstand, wenn es um die Frage geht, ob wir denn wirklich ausreichend versorgt sind mit Mikronährstoffen? Wo aber bitte bleibt unser gesunder Menschenverstand, wenn es darum geht, gemeinsame Ursachen für die seuchenartig anschwellenden immunologischen, mentalen, dermatologischen und kardiologischen Beschwerden der industrialisierten Welt zu identifizieren? Aus diesem Unbehagen heraus wurde das neue ernährungsmedizinische Anamnese-Konzept für die Apotheke entwickelt.

Literatur bei den AutorInnen

Seminare:

- 17. Jänner 2017, 9 - 17 Uhr, Salzburg
- 18. November 2016, 9 - 17 Uhr, Innsbruck
- 5. Dezember 2016, 9 - 17 Uhr, Linz
- 13. Dezember 2016, 9 - 17 Uhr, Wien
- 19. Jänner 2017, 9 - 17 Uhr, Graz

Die Einschulungsseminare zum notwendigen Hintergrundwissen finden Sie auf www.naehrstoff-akademie.com unter Lehrgänge/Seminare. Die Seminare sind in jedem Fall hilfreich für den Apotheken-Alltag und können unabhängig von einer etwaigen Web-App-Nutzung gebucht werden. Die Nutzung der Web-App ist für Apotheken mit keinen Kosten verbunden, die Freischaltung erfolgt allerdings erst nach Absolvieren des Seminars für jene Apotheken, in denen es bereits eine von der Nährstoff-Akademie zertifizierte Nährstoff-ApothekerIn gibt - die Web-App kann und soll nicht die Anwendung Ihres persönlichen Wissens ersetzen.