

## Wer braucht denn Nahrungsergänzungsmittel?

Meist überflüssig, oft gefährlich, selten sinnvoll und manchmal höher dosiert als in Arzneimitteln

Mehr als eine Milliarde Euro geben wir in Deutschland für Nahrungsergänzungsmittel aus, jeder Dritte kauft solche Mittel, das Angebot ist kaum noch überschaubar. Die Mittel enthalten Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente und Aminosäuren – aber auch Ballaststoffe, Pflanzen- oder Kräutereextrakt. Ernährungsstudien in Deutschland zeigen an, dass für den größten Teil unserer Bevölkerung kein Mangel in der Ernährung besteht. Warum gibt es dann diesen wachsenden Markt von Nahrungsergänzungsmitteln, wenn gar kein objektiv messbarer und festgestellter Bedarf besteht? Neben der starken Nahrungsmittelindustrie mit Konzernen wie Nestlé oder Unilever gibt es auch die stärker werdende Industrie der Hersteller von Nahrungsergänzungsmitteln, die dem Verbraucher zu Unrecht den Eindruck vermitteln, dass eine ausreichende Nährstoffzufuhr allein über die Ernährung mit traditionellen Lebensmitteln nicht möglich wäre. Und diese Industrie hat sich geschickte Vertriebswege und Verpackungen ausgesucht: Apotheken und Arztpraxen sind da genauso vertreten wie Drogeriemärkte und private Verkaufsketten – wie bei Tupperware und beim Thermomix -, die Packungen sehen aus wie Arzneimittel, um den Gesundheitsanspruch zu verstärken, nicht aber wie Lebensmittel, was sie aber letztlich sind und auch dementsprechend gesetzlich eingeordnet werden. Dabei gilt nach wie vor, dass eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung den gesunden Körper mit allen lebensnotwendigen Stoffen versorgt. Und die Menge reicht bei weitem: Im Jahr isst jeder Einwohner im Schnitt 250 kg Obst und Gemüse, deutlich mehr als in den vergangenen Jahren, jeder trinkt dazu noch rund 40 Liter Fruchtsaft oder Fruchtnektar – damit sind wir Saftweltmeister. Und wenn wir Sorge haben, dass Obst und Gemüse nicht mehr so wertvoll sind wie früher: Untersuchungen haben gezeigt, dass der Vitamin- und Mineralstoffgehalt von z.B. Tomaten, Spinat, Orangen, Kartoffeln oder Äpfeln zwischen 1972 und dem Jahr 2000 unverändert hoch geblieben ist.

Ist es daher unser schlechtes Gewissen, dass wir in unserer Ernährung Defizite zu spüren scheinen, dass wir bestimmte Empfehlungen für unsere Ernährung zu wenig beachten, dass wir zur wenig auf Qualität in unseren Nahrungsmitteln achten, dass wir uns nicht mehr sicher sind, ob wir unseren Nahrungsmitteln und unseren Ernährungsgewohnheiten noch so trauen können wie vor Jahrzehnten? Wir kochen weniger als früher, wir konsumieren mehr industriebearbeitete Lebensmittel, wir haben auch das Wissen um viele Lebensmittel verloren und wollen im Sommer Weißkohl, Rotkohl und Wirsing kaufen und im Winter Erdbeeren, Himbeeren und Spargel, wir haben auch das Gefühl für unsere Lebensmittel verloren. Wir spüren und wissen dies, wenn wir ehrlich mit uns sind – und werden dadurch anfällig für die Versprechen, dass Nahrungsergänzungsmittel alle Defizite ausgleichen, die mit unserer modernen und schnellen „to-go“-Ernährung verbunden sein könnten. Wir delegieren unser schlechtes Gewissen und unsere Unsicherheit auf die Angebote der Nahrungsmittelindustrie – eine erkennbar schlechte Strategie.

Denn dieses schlechte Gewissen und diese Unsicherheit verhilft der Industrie zu immer mehr Macht über unser Ernährungsverhalten, zu immer größerem Einfluss auf unsere Gesellschaft

und auf unsere politischen Entscheidungsträger, aber nicht uns zu mehr Gesundheit. Im Gegenteil: Zucker und Fett führen zu mehr Krankheiten wie Diabetes und Herz-Kreislauf-Problemen und Nahrungsergänzungsmittel können zu gefährlichen unerwünschten Wirkungen führen: Vitamin D kann in zu hohen Dosierungen zu Kopfschmerzen, Übelkeit und Appetitlosigkeit führen, zu viel Vitamin E die Blutgerinnung stören, Beta-Carotin kann das Risiko für Lungenkrebs erhöhen, Glucosamin bei Marcumar-Patienten zu schweren Blutungen führen. Neben den genannten Vitaminen sollte auch Vitamin A, Eisen, Zink, Selen, Kupfer, Mangan, Chrom oder Molybdän sowie Kalium, Natrium und Chlorid in Nahrungsergänzungsmitteln gar nicht angereichert werden und Calcium nur dann, wenn ein Ersatz für Milchprodukte sinnvoll erscheint.

Von dieser Faustregel gibt es aber Ausnahmen: So kann eine einseitige oder unzureichende Ernährung dazu führen, dass zu wenige essentielle Nährstoffe aufgenommen werden. In der Schwangerschaft und Stillzeit ist der Bedarf an bestimmten Nährstoffen erhöht, und bei älteren Menschen kann die Versorgung mit essentiellen Nährstoffen z.B. als Folge von Kau- oder Schluckbeschwerden sowie von Appetitverlust ungenügend sein. Auch chronisch Kranke können einen erhöhten Bedarf an essentiellen Nährstoffen haben. In diesen Fällen kann eine Ergänzung der Nahrung nötig oder sinnvoll sein. Wenn allerdings eine solche Nahrungsergänzung als zusätzliche Maßnahme bei der Behandlung oder Heilung von Krankheiten, wie einer chronischen Magen-Darm-Erkrankung angewandt wird, sollte sie in jedem Fall unter ärztlicher Kontrolle erfolgen.

Daten über die Nährstoffzufuhr deuten darauf hin, dass einige wenige Vitamine und Mineralstoffe, wie Vitamin D, Kalzium, Folsäure und Jod, in Deutschland von manchen Menschen ungenügend aufgenommen werden. In Einzelfällen kann daher eine Nahrungsergänzung sinnvoll sein. Zum Beispiel kann die Einnahme von zusätzlichem Calcium für Menschen, die keine Milchprodukte verzehren, sinnvoll sein. Auch wird seit vielen Jahren Speisesalz mit Jod angereichert, um die Jodzufuhr in Deutschland auf breiter Basis zu verbessern. Eine abwechslungsreiche Ernährung mit viel Obst und Gemüse bleibt allerdings immer die wichtigste Quelle für Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelement - Nahrungsergänzungsmittel sind dafür kein gleichwertiger Ersatz.

Außerdem: Gerade ältere Menschen nehmen häufig viele Arzneimittel nebeneinander ein. Da kann es zu Wechselwirkungen mit bestimmten Inhaltsstoffen der Nahrungsergänzungsmittel kommen, die auch gefährlich werden können. Die Wirkungen bestimmter Arzneimittel können abgeschwächt oder verstärkt werden, was die Therapie nachteilig beeinflussen kann. So können Glucosamin-haltige Mittel, die bei Gelenkbeschwerden empfohlen werden, die Wirkung von Marcumar und ähnlichen blutverdünnenden Mitteln verstärken und damit zu möglicherweise problematischen Blutungen führen, die kaum zu stillen sind.

Andererseits: Zur Verbesserung bzw. nachhaltigen Sicherung der Versorgung mit ausreichenden Mengen an Folsäure wird Frauen mit Kinderwunsch und in der Schwangerschaft empfohlen, ihre Ernährung gezielt durch Folsäure-haltige Nahrungsergänzungsmittel oder auch durch entsprechende Arzneimittel zu ergänzen. Das Vitamin Folsäure wirkt sich günstig auf den sicheren Verschluss des Neuralrohrs in der Embryonalphase aus und senkt das Risiko für sogenannte Neuralrohrdefekte, wie „offener Rücken“ (Spina bifida), bei Neugeborenen, die noch immer bei einem von 1.000 bis 2.000 neugeborenen Kind vorkommen und zu einer lebenslangen Behinderung führen können.

Und ein letzter und eher verstörender Befund: Es gibt auch Nahrungsergänzungsmittel mit Melatonin, dem Schlafhormon aus der Zirbeldrüse, die zur Verkürzung der Einschlafzeit angeboten werden. Schon die Klassifikation als Nahrungsergänzungsmittel mit 2 oder 3 mg Melatonin ist allerdings eher merkwürdig. Denn die Hinweise mancher Hersteller, dass auch mit der üblichen Ernährung eine entsprechende Aufnahme an Melatonin möglich und dass die Einstufung als Nahrungsergänzungsmittel daher berechtigt sei, mutet absurd an. Um 0,1 mg Melatonin aus der Nahrung aufzunehmen, müssten eine Tonne Gurken oder 200 kg Bananen, und um 1 mg aufzunehmen 10 kg Tomaten oder 100 kg Erdbeeren konsumiert werden. Schon alleine diese Mengen an Nahrungsmitteln zeigen den pharmakologischen Effekt von Melatonin in den Nahrungsergänzungsmitteln, der über die Ernährung nicht erreichbar ist. Hier wird der Hinweis auf ein Nahrungsergänzungsmittel mit seinem „gesunden Image“ zu Marketingzwecken missbraucht, Mittel mit diesen hohen Dosierungen, aber auch Melatonin in niedriger Dosierung, ergänzen nicht die Ernährung, sondern stellen zulassungspflichtige Arzneimittel dar. Daher müssen die Überwachungsbehörden solche Mittel möglichst rasch aus den Selbstbedienungsregalen oder aus den Internetangeboten verbannen – diese Mittel müssen als Nahrungsergänzungsmittel verboten werden.

Wir brauchen eine gesunde Ernährung und bewusst ausgewählte Lebensmittel. Der Anteil von industriell gefertigten oder veränderten Nahrungsmitteln sollte in unserem Alltag möglichst 10 bis 20% nicht übersteigen. Dann müssen sich die meisten von uns keine Gedanken über Defizite bei Vitaminen, Mineralstoffen oder Spurenelementen machen, vorausgesetzt wir ernähren uns vielfältig und gesund. Dass bei einzelnen Bevölkerungsgruppen eine Ergänzung der Ernährung sinnvoll sein kann, ist allerdings unbestritten: So brauchen schwangere Frauen mehr Folsäure als die Nahrung bietet, Menschen, die keine Milchprodukte konsumieren, benötigen zusätzliches Calcium und Menschen mit bestimmten Ernährungsweisen wie z.B. mit veganer Ernährung benötigen zusätzliches Vitamin B 12. Aber grundsätzlich gilt: Nahrungsergänzungsmittel sind kein Ersatz für Defizite in unserer Ernährung, sie sind bestenfalls nur teuer, schlechtestenfalls auch noch gefährlich. Und wir sollten uns immer daran erinnern: Nahrungsergänzungsmittel werden nicht, wie Arzneimittel, zugelassen, sie werden nur beim Bundesamt für Verbraucherschutz und Lebensmittelsicherheit registriert. Für die Sicherheit sind daher nur die Hersteller verantwortlich – wie bei allen anderen Lebensmitteln.

Die Propagierung von Nahrungsergänzungsmitteln ist daher nur ein weiterer Schritt auf dem Weg zur Industrialisierung unseres Lebensmittelkonsums. Sie sind aber für Menschen, die sich bewusst und vielfältig ernähren überflüssig, eine ausgewogene Ernährung enthält die Nährstoffe, die wir benötigen. Und die Hoffnung, dass Nahrungsergänzungsmittel eine einseitige und unausgewogene Ernährung ausgleichen könnte, ist nicht nur trügerisch, sondern schlicht falsch.

**Unser Essen ist ein Kulturgut, es soll schmecken, es soll gesund sein, es soll zur Kommunikation bei den gemeinsamen Mahlzeiten anregen und soll uns gut tun – nur Pillen oder Pulver zu schlucken hat mit all dem aber auch gar nichts zu tun!**