



Können Vitamine und Mineralstoffe über- oder unterdosiert werden?

Holländische Wissenschaftler entwickeln eine bahnbrechende Nutzen-Risiko-Methode zur Festlegung optimaler Dosierungsbereiche

Vitamine und Mineralstoffe – kann es des Guten zu viel sein? Oder leiden manche Menschen an einem Mangel an diesen lebenswichtigen Nährstoffen? Neue Forschungsergebnisse holländischer Wissenschaftler ermöglichen es uns nun, genau zu ermitteln, welche Mengen wir benötigen in Abhängigkeit von Lebensphase, Alter, Geschlecht und individuellem Bedarf.

In den letzten Jahren gab es erhebliche Unsicherheiten und unterschiedliche Meinungen darüber, welche Mengen für welche Bevölkerungsgruppen als optimal anzusehen seien.



Die neue Methode wurde kürzlich zur Veröffentlichung in der Fachzeitschrift *Critical Reviews in Nutrition and Food Science* angenommen. Diese Methode bezieht alle verfügbaren wissenschaftlichen Daten mit ein in Bezug auf eventuelle Risiken, seien sie durch Mangel oder durch Überdosierung bedingt. Ebenso einbezogen wurde, welche Vorteile die jeweiligen Vitamine und Mineralstoffe für die verschiedenen Bevölkerungsgruppen haben und in welchen optimalen Dosierungsbereichen.

Lisette Krusl, Master of Science des Niederländischen Instituts für angewandte wissenschaftliche Forschung (TNO) und Leiterin der Forschungsarbeiten, sagt: „Unser Vorgehen beinhaltet eine sinnvolle Integration aller verfügbaren Daten. Dabei wurden die Risiken eines Mangels, ein erhöhter Bedarf und der Nutzen für bestimmte Bevölkerungsgruppen einbezogen unter gleichzeitiger Berücksichtigung eventueller Toxizität.“

Diese wissenschaftliche Arbeit wird veröffentlicht zu einer Zeit, in der die Europäische Kommission dabei ist, verschiedene Möglichkeiten zu erwägen, europaweit Höchst- und Mindestdosierungen für Vitamine und Mineralstoffe festzusetzen im Rahmen ihrer Nahrungsergänzungsmittel-Direktive.

Es wird zunehmend erkannt und anerkannt, dass verschiedene Schätzungen der Verzehrmenge wie der geschätzte durchschnittliche Bedarf (EAR), Bezugswerte für Nährstoffe (NRVs) und empfohlene tägliche Verzehrmenngen (RDAs) gemessen an neusten wissenschaftlichen Erkenntnissen überholt sind und dass diese die Verzehrmenngen, die für bestimmte Ernährungszwecke optimal sind, nur unzureichend widerspiegeln. Die neue Methode zur Bestimmung von optimalen Mengen der Mikronährstoffzufuhr stellt einen bedeutenden Fortschritt dar in Richtung auf individuell angemessene Ernährung.

Die Untersuchungen, die in der jetzigen Veröffentlichung resultieren, erstreckten sich über einen Zeitraum von zwei Jahren; sie waren von der Alliance for Natural Health (ANH) in Auftrag gegeben worden, einer gemeinnützigen Allianz von Verbraucherinteressen und Interessenvertretern natürlicher und nachhaltiger Gesundheitsfürsorge.

Der geschäftsführende Direktor der Allianz, Dr. Robert Verkerk, sagt dazu: „Die Methoden, die die Europäische Kommission bisher zwecks Regulierung in Betracht gezogen hat, konzentrieren sich nur auf Risiken. Diese Methoden basieren lediglich darauf, sicherstellen zu wollen, dass ein Nährstoff auch auf die allersensibelste Person keinerlei nachteilige Wirkung hat, sei diese auch noch so leicht oder vorübergehend.“



Dr. med. Gottfried Lange
Arzt und wissenschaftlicher Autor,
Fachbeirat des NEM e.V.

„Wir begrüßen die neue Herangehensweise, die von den TNO-Wissenschaftlern vorgeschlagen wurde“, sagte Dr. Verkerk und fügte hinzu: „Wären die anderen Methoden, die die Europäische Kommission in Betracht gezogen hat, Gesetz geworden, hätten sie verhindert, dass viele Menschen die Nährstoffmengen bekommen, die sie benötigen. Würde man diese Denkweise auf normale Nahrungsmittel anwenden, müsste man letztendlich alle Nahrungsmittel, die z.B. Weizen oder Milchprodukte enthalten, verbieten, weil gluten- oder lactosesensible Personen auf diese Nahrungsmittel reagieren, wohingegen zahllose andere Personen vom Verzehr derselben Nahrungsmittel profitieren können.“



Die gesamte Arbeit „Quantifiable risk-benefit assessment of micronutrients: from theory to practice“ („Quantifizierbare Nutzen-Risiko-Bewertung von Mikronährstoffen - von der Theorie zur Praxis“) kann schon vor der Drucklegung elektronisch über folgenden Link heruntergeladen werden: <http://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/10408398.2016.1162765>.

Pressemitteilung des ANH – Alliance for Natural Health vom 01.06.2016. Ins Deutsche übersetzt von Dr. Gottfried Lange, Arzt und wissenschaftlicher Autor, Fachlicher Beirat des NEM e.V.