

„Nahrungsergänzung oft mit gefährlichen Nebenwirkungen“

So warnt die Verbraucherzentrale NRW in einer Pressemitteilung

Nahrungsergänzungsmittel (NEM) sollen laut Werbung Wohlbefinden, Konzentration und Leistungsfähigkeit verbessern und obendrein noch manchem Gebrechen beikommen. Doch hochdosierte oder falsch angewendete Mittel können die Gesundheit schädigen, warnt die Verbraucherzentrale NRW. Sogar Lebensgefahr für ältere Menschen sei nicht auszuschließen.

Die Branche brummt. Immer neue Nahrungsergänzungsmittel kommen frei verkäuflich in den Handel: vom Vitaminpräparat über Pflanzenextrakte bis zu so genannten Anti-Aging-Mitteln. Rund 1,3 Milliarden Euro geben Bundesbürger dafür jedes Jahr aus. Doch die wenigsten Menschen kennen die möglichen Auswirkungen dessen, was sie schlucken. Kein Hersteller muss sie auf Risiken und Nebenwirkungen der als Lebensmittel verkauften Pillen, Pülverchen und Säfte hinweisen. Dabei „ist zumindest in Fachkreisen bekannt, dass falsch verwendete Vitamin- und Mineralstoffzusätze sowie speziell Pflanzenextrakte die Gesundheit schädigen können“, warnt Angela Clausen. Gefährdet seien vor allem ältere Menschen.

Sogar Lebensgefahr fürchtet die Ernährungsexpertin der Verbraucherzentrale NRW, wenn Nahrungsergänzungsmittel ohne Konsultation eines Arztes mit Medikamenten kombiniert werden. Denn die scheinbar harmlosen Nahrungszusätze „können die Wirksamkeit von Arzneimitteln beschleunigen oder blockieren“. NEM gibt es für nahezu jeden Zweck, für jede Mangelerscheinung. Ein Lutein-Präparat etwa soll laut Hersteller „den Augenstoffwechsel beim Abbau freier Radikaler unterstützen und ist wichtig für die Sehfähigkeit“. Ein anderer Anbieter offeriert Okinawa Korallenkalzium. Das Präparat kann laut Werbung „Osteoporose vorbeugen, vor Sonnenallergie und Heuschnupfen schützen, die Entstehung bestimmter Krebsarten verhindern und vieles andere mehr“. Besonders ärgerlich für Clausen: Solche krankheitsbe-

zogenen Aussagen sind derzeit nach deutschem wie nach EU-Recht verboten. Gern verbreitet die Branche auch die Mär, heutige Ernährung führe unweigerlich zu Mangelerscheinungen. Die gelte es, mit Vitaminen, Mineralstoffen und Pflanzenextrakten auszugleichen. Entsprechende NEM-Präparate gibt's fürs bessere Gedächtnis und für ein gesundes Herz, für die Stärkung der Maneskraft so wie des Haarwachstums.

Magnesiumtabletten für den verbesserten Energiestoffwechsel führt der Supermarkt im Hunderterpack für 5,19 Euro. „Zur Stärkung des Herzens, für gesunden Blutdruck und gesenkte Cholesterinwerte“ gibt es 30 Power-Kapseln mit dem Coenzym Q10 für 53,07 Euro aus dem Internet. Im Katalog der Wundermittel stehen zudem zahlreiche so genannte Antioxidantien („Radikalfänger“), deren Hersteller ihren Kunden stetige Wellness und ein längeres Leben suggerieren. Wissenschaftliche Studien bezweifeln das.

Unmut bereitet oft auch die Dosierung. Beispiel Magnesium: Die NEM-Tabletten können 40, aber auch 350 Milligramm des Mineralstoffs enthalten. Der Tagesbedarf für Erwachsene (300–350 mg) lässt sich so mit einer oder mit neun Tabletten decken. Allerdings gilt diese Tagesempfehlung für den Verzehr von Lebensmitteln wie Fisch oder Mineralwasser. Für NEM rät das Bundesinstitut für Risikobewertung (BfR) aus Sicherheitsgründen zu einer maximalen Tagesdosis von 250 mg. „Gesetzlich festgeschriebene Höchstmengen gibt es bislang jedoch nicht“, moniert Expertin Clausen. Auf die Risiken



– verursacht durch Überdosierung, die Kombination mehrerer Präparate und Wechselwirkungen mit Medikamenten – werde meist gar nicht oder nur unzureichend hingewiesen.

Ein weiteres Problem: NEM dürfen überall verkauft werden: sowohl im Lebensmittelgeschäft als auch im Drogeriemarkt. Angela Clausen fordert deshalb „einen Sachkundenachweis für NEM – ähnlich wie bei frei verkäuflichen Arzneimitteln oder Pestiziden“. Schließlich können beträchtliche Gefahren drohen, etwa bei Selen. Der Mineralstoff ist ein wichtiger Bestandteil von vielen Enzymen, wirkt antioxidativ und soll die Immunabwehr verbessern. Wer es mit der Selen-Zufuhr jedoch über-

treibt, überschreitet rasch die Grenze zwischen gut und giftig. Neuere Studien belegen, dass Probanden, die über einen längeren Zeitraum täglich 200 Mikrogramm des Wirkstoffs schluckten, ihr Risiko verdreifachten, an Diabetes zu erkranken. Genau diese Dosierempfehlung aber findet sich häufig im Internet. Tatsächlich benötigt ein Erwachsener 30 bis 70 millionstel (Mikro-)Gramm Selen pro Tag. Die kann er laut Clausen aus Eidotter, Hühnerfleisch und Vollkorngetreide, aus Fisch, Nüssen und Hefe beziehen, ganz ohne Nahrungsergänzung. Bereits eine Paranuss deckt den Tagesbedarf. Alles andere als harmlos sind auch viele isolierte Pflanzen-Inhaltsstoffe, etwa Ginkgo. Als Nebenwirkungen kennt Clausen Übelkeit, Erbrechen und Durchfall bis hin zu Allergien: wenn die Ginkgo-Präparate mehr als fünf Mikrogramm Ginkgolsäuren pro Gramm enthalten.

Das Ärgernis hier: Während es für Medikamente eine maximal zulässige Höchstmenge der Ginkgolsäuren gibt, fehlt die für Lebensmittel. Untersuchungen bei zubereiteten Tees fanden bis zu 90 Mikrogramm pro Tasse. Dabei können Ginkgo-haltige Nahrungsergänzungsmittel die Blutungsbereitschaft erhöhen – und sollten auf gar keinen Fall in Verbindung mit Medikamenten oder anderen NEM eingenommen werden, die ebenfalls die Blutgerinnung hemmen. Spätestens 36 Stunden vor einer Operation – und dazu zählt beispielsweise schon das Zahnziehen – seien Ginkgo-Präparate abzusetzen, ergänzt Verbraucherschützerin Clausen. Eine vergleichbare Wirkung wie Ginkgo-Extrakte können auch hochdosierte Knoblauch-Produkte und Omega-3-Fettsäuren entfalten. Jedes dieser Konzentrate, vor allem zusammen geschluckt, kann, so Angela Clausen, „das Risiko für innere Blutungen erhöhen“.

Die Alternative:

Für Ernährungsberater sind Gemüse und Obst die besten Nahrungsergänzungsmittel. Auf dem ausgewogenen Speiseplan stehen täglich vier bis fünf Handvoll, nach Wunsch auch ein Glas Saft. Verschiedene sekundäre Pflanzenstoffe, die in praktisch allen Gemüsen und Früchten vorkommen, können tatsächlich das Immunsystem stärken und vor Infektionen schützen. Der Gehalt an Vitalstoffen ist umso höher, je länger die Früchte reifen konnten. Um möglichst viele Nährstoffe zu erhalten, sollte Gemüse, wenn es nicht roh verzehrt wird, besser gedämpft oder gedünstet statt gekocht werden. Weit oben auf der Prioritätenliste der Verbraucherzentrale NRW für eine vitamin- und mineralstoffreiche Ernährung stehen zudem Vollkornprodukte, fettarme Milchprodukte, hochwertige Pflanzenöle, Nüsse und Samen, Seefisch, Eier sowie ein wenig Fleisch.

Bitte beachten Sie, dass die Meldung den Stand der Dinge zum Zeitpunkt ihrer Veröffentlichung wiedergibt.

(Internet Dokument:

www.verbraucherzentrale-nrw.de/link556391A.html)



Angela Clausen fürchtet sogar Lebensgefahr bei falscher Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln.