

Sind Vitamine schädlich?

Dr. Uwe Greulach: Zwischen Verbrauchertäuschung und Desinformation

In letzter Zeit häufen sich wieder die Berichte im Fernsehen und den Printmedien über die angebliche Gefährlichkeit von Supplementvitaminen. Herausgehoben wird hierbei der wissenschaftliche Anspruch, der hinter den Aussagen der Journalisten steckt. Es werden Studien zitiert, die nach den gemachten Aussagen höchsten wissenschaftlichen Ansprüchen standhalten. Auch wird der Unterschied zwischen Nahrungsergänzungsmitteln, die ja per se wirkungslos sind und den geprüften Arzneimitteln herausgestellt. Danach wird auch noch die Aussage getroffen, dass man mit einer ausgewogenen Ernährung sowieso genug Vitamine und Mineralien erhält und die „bösen“ Nahrungsergänzungsmittel entweder überflüssig oder gar schädlich sind.

Als wissenschaftlicher Beirat des NEM e. V., des deutschen Verbandes für Nahrungsergänzungsmittel, möchte ich die Gelegenheit ergreifen einige Dinge, welche die breite Öffentlichkeit in zunehmenden Maße verunsichert, ins rechte Licht zu rücken.

Wissenschaftlicher Anspruch

Die getroffenen Aussagen durch Journalisten beruhen zumeist auf medizinischen Studien, deren wissenschaftliche Aussagen durch die Bündelung in so genannten Meta-Studien bis zur Unkenntlichkeit verwässert werden. Metastudien sind nämlich nichts anderes als eine statistische Auswertung vorhandener Studien. Diese wird hoch wissenschaftlich betrieben, stellt jedoch im Resultat nichts anderes dar, diametrale Ansichten zu gewichten und einer statistischen Auswertung zugänglich zu machen.

Wissenschaftlich gesprochen ist das Problem die Datenbasis, die zu inhomogen ist, um einer statistischen Behandlung überhaupt unterzogen zu werden. Es existieren mehrere Problemkreise, die jeder für sich eigentlich eine statistische Auswertung verbietet.



Dass Nahrungsergänzungsmittel genau so notwendig und wichtig sind wie frisches Obst und Gemüse, zeigt der Immunologe und Onkologe Prof. Dr. Dr. Kurt Zänker in der Network-Karriere Sonderbroschüre Nahrungsergänzung-Spezial auf.

Müll rein-/raus-Problem

Damit wird das Problem umschrieben, dass jede Untersuchung zu dem Thema in das Ergebnis mit eingeht, unabhängig von ihrer wissenschaftlichen Qualität. Dieses Problem wird meist dadurch umgangen, dass bestimmte Studien als qualitativ niedrig eingestuft werden, was einer Manipulation der Datenbasis entspricht und der Entwicklung des Ergebnisses zur einen oder anderen Richtung Tür und Tor öffnet.

Das Äpfel- und Birnenproblem

Es wird gefordert, dass für alle Variablen gleiche Operationalisierungen vorliegen, das heißt, dass sich alle getroffenen Aussagen auf das gleiche System beziehen sollen. Bei Tierstudien ist man da sehr schnell am Ende, da dort bereits die Spezies unterschiedlich ist. Gleiches gilt aber auch für Humanstudien, wo „Otto-Normalverbraucher“-Studien mit denen von Menschen in besonderen Lebensumständen (z. B. Rauchern) vermengt werden und in einer Metastudie ausgewertet werden.

Das Schubladenproblem

Dies ist insbesondere in der medizinischen Forschung ein großes Problem. Zumeist bestätigen die Forschungsergebnisse eine Meinung des Autors. Diese werden dann auch in der Richtung entsprechenden Zeitschrift veröffentlicht. Studien mit inkonklusiven Ergebnissen erreichen aber erst gar nicht den Publikationsstatus, weil weder die Anhänger der einen noch der anderen Richtung diese Ergebnisse publizieren wollen, da diese nicht der jeweiligen Anschauung entsprechen. Als Beispiel sei der Streit zwischen normalen und orthomolekularen Me-

dizinem angeführt, der seit Jahrzehnten unvermindert auch auf publizistischer Seite tobt.

Das Abhängigkeitsproblem

Es dürfen nur Studien ausgewählt werden, die originär sind. Das heißt Studien, deren Ergebnisse unabhängig erhalten wurden, da sonst gewisse Aspekte durch mehrfachen Zählen überbewertet werden. Jedoch zeigt die traurige Wirklichkeit, dass sich sowohl originäre Arbeiten, als auch Zusammenfassungen in diesen Studien tummeln.

Auf Grund der geschilderten Problematik ist es selbst für einen ausgewiesenen Fachmann schwierig,

die Qualität von Metastudien zu beurteilen. Um wie viel schwieriger sollte es da für einen Journalisten sein? Ungeachtet dessen werden diese zum Teil zweifelhaften Ergebnisse als wissenschaftliche Wahrheit verkauft, ohne den wissenschaftlichen Wert der Aussagen zu hinterfragen. Ein historisches Beispiel einer Metastudie aus dem Mittelalter sei hier noch angeführt: Es wurde versucht, aus den Messungen der abgelaufenen Absätze den Erdumfang zu ermitteln. Er betrug exakt 10.000 Kilometer.

Arzneimittel sind besser, weil ihre Wirkung nachgewiesen ist

Dazu werden wir uns hier auf den Bereich der traditionellen pflanzlichen Mittel beschränken, die im Marktsegment der Nahrungsergänzungsmittel die Umsätze beeinflussen. Wie wird ein solches Arzneimittel auf den Markt gebracht? Dies ist im § 39 b des Arzneimittelgesetzes (AMG) beschrieben. Man meldet das Mittel an, dies geschieht auch bei den Nahrungsergänzungsmitteln. Dazu gibt man dann „bibliografische Angaben über die traditionelle Anwendung oder Berichte von Sachverständigen, aus denen hervorgeht, dass das betreffende oder ein entsprechendes Arzneimittel zum Zeitpunkt der Antragstellung seit mindestens 30 Jahren, davon mindestens 15 Jahre in der Europäischen Union, medizinisch oder tiermedizinisch verwendet wird, das Arzneimittel unter den angegebenen Anwendungsbedingungen unschädlich ist und dass die pharmakologischen Wirkungen oder die Wirksamkeit des Arzneimittels auf Grund langjähriger Anwendung und Erfahrung plausibel sind“. Eine einfache Plausibilitätsprüfung ist also ausreichend, um die Wirkung nachzuweisen.

Wenn das der geforderte Wirkungsnachweis ist, so bin ich mir über die Wirkung der traditionellen Arzneimittel vollständig im Klaren. Die EU sieht dies anscheinend genauso und hat die Wirksamkeitsüberprüfung der „herbal medicinal products“ angeordnet mit erstauflerlichem Ausgang für einige Mittel. Wer interessiert ist, kann die einzelnen Monographien in www.ema.europa.eu/htms/human/hmpc/hmpclist.htm nachlesen.

Besonders bezeichnend ist dabei die Unterscheidung in „traditional“ und „well established use“, also in traditionelle und fundierte Wirkung. Ein Schelm wer Böses dabei denkt.

Die Lage bei den Nahrungsergänzungsmitteln

Wie wir oben gesehen haben ist es äußerst schwierig zu einer genauen Beurteilung der medizinischen oder arzneilichen Eigenschaften von Naturstoffen oder auch Vitaminen zu kommen. Lassen wir einfach die Experten spre-

chen: Das EFSA Panel on Dietetic Products, Nutrition and Allergies (NDA) hat im Rahmen der „health-claims“-Verordnung die Wirkung von Vitaminen beurteilt. Diese Leute sind nicht Irgendwer, sondern sind ausgewiesene Fachleute auf dem Gebiet der Ernährung. Sie sind aus mehreren Ländern der EU, sodass eine Begünstigung diverser Hersteller auch unwahrscheinlich ist.

Man sollte vielleicht auch hier erwähnen, dass exakt diese Kommission den Herstellern von Nahrungsergänzungsmitteln den kalten Schweiß auf die Stirn treibt, indem sie Heilaussagen zu Lebensmitteln im Dutzend verworfen hat, weil kein wissenschaftlicher Zusammenhang zwischen Wirkstoff und Wirkung hergestellt werden konnte. Eben diese Kommission kommt bei jedem Vitamin zu dem Schluss, dass es im Bereich der täglichen Aufnahmemenge eine physiologische Wirkung verbreitet. Selbst das viel geschmähten Vitamin A wird eine normalisierende Wirkung auf das Immunsystem attestiert (EFSA Journal 2009; 7(9):1221).

Damit wird die Intention von Berichten über die Unwirksamkeit von Vitaminen klar. Diese gezielte Desinformation dient dazu die Leute zu verunsichern und von



Dr. Uwe Greulach

einem Weg abzuhalten, der Krankheiten verhindern kann. Dass Nahrungsergänzungsmittel notwendig und wichtig sind, darüber hat bereits Prof. Dr. Dr. Zänker mehrfach in der Network-Karriere referiert. Dass sie im Falle der Vitamine wirksam sind, darüber hat die EFSA befunden. Dass sie mindestens genauso wirksam sind wie traditionelle Arzneimittel, ist wohl auch unstrittig.

Das Problem dabei ist, dass verschiedene Kreise des Gesundheitswesens nicht mitverdienen werden. Solange dieses Problem besteht, werden wir uns wohl noch lange damit herumschlagen müssen. Bis dahin bleibt für die Hersteller nur die Aufklärung der Verbraucher, wie sie im NEM e. V. bereits praktiziert wird. Nur aus einer fachlich fundierten Stellung können wir gemeinsam solchen Attacken widerstehen, denn gemeinsam sind wir stark.

Dr. Uwe Greulach, Dipl.-Chem. Wissenschaftlicher Beirat NEM e. V.

© GKM-Zentralredaktion GmbH

Broschüre

Nahrungsergänzung Spezial

Die Bedeutung der Nahrungsergänzung

„Die Vorbeugung von Erkrankungen und Stärkung des Immunsystems ist ein Gesundheitsziel, das durch Nahrungsergänzungsmittel erreicht werden kann.“

Netzwerk-Karriere

Jetzt gleich im Shop bestellen: www.network-karriere.de

