

(Un-)Sinn und angebliche Gefahren von Vitaminen und Mineralien

Aus medizinisch-
ernährungs-
wissenschaftlicher
Sicht

In der Laienpresse - soweit man nicht das Gefühl einer direkten oder indirekten Reklame eines Vitamin-Hersteller/Verkäufer hat - und auch aus der Sicht von Verbraucherschützern hat die Einnahme von Vitaminen oft einen schlechten Ruf: Das produziert nur teuren Urin und bereichert den Verkäufer.

Wiederholt erscheinen auch Artikel, die über angebliche Nebenwirkungen von Vitaminen oder Mineralien berichten - meist aufgebauschte, einseitige oder auch bewusst verzerrte Informationen, die aber der normale Leser nicht nachkontrollieren kann. Ist die zusätzliche Einnahme von Vitaminen und Mineralien also im besten Fall überflüssig - oder sonst vielleicht sogar gefährlich? Da dürfte es interessant sein zu erfahren (siehe unten die Übersetzung eines entsprechenden amerikanischen Artikels), dass man in den USA schon seit mehreren Jahrzehnten eine genaue Statistik über Todesfälle durch Medikamente, Vitamine und Mineralien führt: **In den USA sterben pro Jahr etwa 100.000 Menschen an der Folge von Medikamenten-nebenwirkungen - an Vitaminen und Nahrungsergänzungsmitteln seit Beginn der Statistik kein Einziger. Und das bei etwa geschätzten 60 Milliarden Dosen von Vitaminen/Nahrungsergänzungsmitteln pro Jahr!**

Die deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) hat 2x (zuletzt 2008) mit erheblichem Forschungsaufwand 1 Jahr lang die Versorgung der deutschen Bevölkerung für verschiedene Vitamine und Mineralien gemessen - als Nationale-Verzehr-Studie NVZ I und aus 2008 NVZ II. Man muss sich schon einige Mühe machen, auf den vielen 100 Seiten der Studien die entscheidenden Zahlen über die Vitaminversorgung wirklich herauszufinden. Wenn wir Gruppen mit erhöhtem Bedarf wie Kranke, Schwangere, Alte, Heimbewohner ... außen vor lassen und einfach nur die sozusagen am besten versorgte Gruppe der 24-35-jährigen (in der NVZ I war es die Gruppe der 19-35-jährigen) betrachten und dann noch nach Männern und Frauen aufschlüsseln ergibt sich folgende Tabelle:

Wieviel Prozent der deutschen Bevölkerung erreicht die von der DGE empfohlene Vitaminzufuhr nicht (die jeweils erste Zahl ist von der NVZ I und nach dem/kommt die NVZ II):

Dabei rechnet die DGE etwa für Vitamin C mit einer empfohlenen Tageszufuhr von 75 mg - während etwa die WHO (Weltgesundheitsorganisation) 200 mg (+50 mg Raucherzuschlag für Raucher) empfiehlt. Man sieht: **Knappheit ist keine seltene Ausnahme – sondern betrifft oft auch mehrere Stoffe.** Eigentlich erschreckend, dass etwa bei Folsäure Frauen zu 99/81% die Zufuhrempfehlung nicht erreichen und es etwa beim Vitamin D 82/91% sind. Dabei hat es für das Krankheitsbild des offenen Rückens (mit lebenslanger schwerer Behinderung dieser Kinder) Jahrzehnte gedauert bis man endlich den Folsäuremangel als zumindest wichtige Teilursache wissenschaftlich anerkannte. Andere Länder haben daraufhin eine Folsäureanreicherung von z.B. Mehl durchgeführt und damit eine allgemein bessere Folsäure-Versorgung der Bevölkerung erreicht – Deutschland ist in dieser Hinsicht aber weiter untätig. Beim Vitamin D hatte die DGE in den letzten Jahren dahingehend reagiert, dass sie die frühere Zufuhrempfehlung von 400 I.E./Tag auf 800 I.E. immerhin verdoppelt hat. Klingt gut? Ist aber immer noch sehr wenig – denn wir wissen inzwischen, dass Vitamin D nicht nur für die Knochen (mit Krankheitsbild Rachitis und Osteoporose) sondern im Prinzip für praktisch jedes Körperorgan wichtig ist. Wie dem beigefügten Text einer Konferenz von Vitamin D-Experten in der berühmtesten deutschen Universität, der Charité Berlin von 2011 belegt, wird dort eine wesentlich höhere Tageszufuhr empfohlen und aus den USA über eine problemlose Zufuhrmenge von 4000 I.E./Tag berichtet.

Die DGE wird nicht müde, schon seit vielen Jahren "5x am Tag Obst und Gemüse" zu predigen – und sieht in den von ihr mit Aufwand festgestellten NVZ keinen Grund, ihre Empfehlung zu überdenken. Dabei ist vieles an Lebensmitteln nicht mehr so wie vor 100 oder auch noch vor 50 Jahren. Vieles ist über die Lebensmittelindustrie bearbeitet und mit Zusatzstoffen und Konservierungsmitteln belastet – ein eventueller Zusatz des einen oder anderen Vitamins kann oft auch nicht annähernd das erreichen, was in einem „echten“ Lebensmittel enthalten wäre. Aber auch ein Salat oder Bio-Apfel enthält schon nach kurzer Lagerung nicht mehr den ursprünglichen Vitamingehalt. Zum Teil dürfen z.B. mehrjährig gelagerte Apfelsinen noch als frisches Obst verkauft werden. Vieles an Lebensmitteln hat einfach nicht mehr die Qualität und Vitamin- und Mineralstoffgehalte wie in früheren Jahren – etwas salopp ausgedrückt "eine Treibhaustomate ist keine Vitaminbombe sondern eher eine Chemikalienbelastung". Es wäre deshalb durchaus an der Zeit, zumindest dem gesundheitsbewussten Normalbürger neben qualitätsbewusster Ernährung auch die Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln zu empfehlen.

Nährstoffmangel seltene Ausnahme ? oft mehrere Knappheiten! NVZ II 2008

(19-35) 24-35 –jährige	Männer	Frauen
Vitamin A	50/13	46/12
Vitamin D (mit alter Norm)	68/81	82/91
Vitamin E	32/47	52/46
Vitamin B1 (Thiamin)	45/20	61/27
Vitamin B2 (Riboflavin)	59/20	71/22
Vitamin B6	53/75	76/81
Vitamin B12	31/7	66/28
Folsäure	97/75	99/81
Vitamin C	56/36	49/31

Sinnvoll wäre es durchaus auch, manche Vitamine wie etwa das Vitamin D labormäßig zu kontrollieren, da es auch für einen längerfristigen Mangel keine typischen Symptome gibt – und etwa das Krankheitsbild der Osteoporose erst nach vielen Jahren auftritt. Und es ist einfach unsinnig, wenn man seitens der gesetzlichen Krankenkassen Ärzten mit Regress droht, wenn sie Vitamin D scheinbar zu großzügig untersuchen und empfehlen. Der Kassenarzt darf im Prinzip auf Kosten der gesetzlichen Krankenkasse erst dann auf Vitamin D untersuchen, wenn der erste Knochenbruch durch Osteoporose eingetreten ist. Wenn eine Frau ab den Wechseljahren mit im Prinzip erheblichen Kosten alle 2 Jahre zur Mammographie als Krebsvorsorge gehen soll, ist das kostenmäßig scheinbar überhaupt kein Problem oder des Nachdenkens wert (obwohl inzwischen der wirkliche Nutzen dieser Untersuchung nicht mehr als so wesentlich erachtet wird und die erhebliche Anzahl fraglicher und teilweise auch falsch positiver Befunde auch einiges an Leid verursacht). Wenn man weiß, dass eine nach modernen Gesichtspunkten optimierte Vitamin D-Versorgung die Häufigkeit fast aller häufigen Krebserkrankungen (Brust-, Lungen-, Magen-, Darm und Unterleibskrebs) um etwa 30-40 % reduziert, wäre die Kontrolle von Vitamin D (im Labor etwa 20-25 €) und die gegebenenfalls Nahrungsergänzung (mit Kosten von etwa 20-30 € pro Jahr) selbst unter finanziellen Aspekten durchaus für die Krankenkasse lohnend.

Wenn man alle diese Aspekte bedenkt, könnte man meinen "unsere Behörden schützen uns eher vor Vitaminen als vor Gammelfleisch". Nachdem man in den USA über so viele Jahre auch statistisch gesehen hat, dass der Einsatz von Medikamenten wesentlich gefährlicher ist als Vitamine und Nahrungsergänzungsmittel, hat man etwa in Holland viele Sicherheits-Reglementierungen für Nahrungsergänzungsmittel abgeschafft – und auch die EU-Gesetze stellen zum Glück und zurecht den mündigen

Autor

**Dr. med.
Klaus-Georg Wenzel**
Facharzt für Neurologie
und Psychiatrie



Verbraucher in den Vordergrund. Auch bei Alkohol und Nikotin und ob/welche Lebensmittelzusatzstoffe (in immer mehr Fertigprodukten der Lebensmittelindustrie) der Verbraucher akzeptiert und zu sich nimmt, ist auch dem Verbraucher überlassen. Die Alternative heißt sicherlich nicht gesunde Ernährung oder Nahrungsergänzungsmittel - man kann gar nicht alle biologisch wertvollen Inhaltsstoffe einer hochwertigen Ernährung durch Nahrungsergänzungsmittel zu sich nehmen. Man bedenke etwa den enormen Aufwand, den die NASA für die Ernährung von Astronauten während Weltraumaufenthalten machen muss. Der Verbraucher kann eben leider nicht darauf vertrauen, dass Lebensmittelindustrie und Behörden für eine optimale Versorgung mit allen wichtigen Inhaltsstoffen in den Lebensmitteln sorgen. Wie so oft ist es sinnvoll, sich als Staatsbürger/Verbraucher selber zu informieren und nach eigener Einschätzung Sinnvolles für seine Gesundheit zu tun.

Referenzen:

Mowry JB, Spyker DA, Brooks DE et al. 2015 Jahresbericht der Amerikanischen Vereinigung der Giftkontrollzentren "Gift Daten System (NPDS): 33. Jahresbericht. Klinische Toxikologie 2016, 54:10, 924-1109, <http://dx.doi.org/10.1080/15563650.2016.1245421>
Die Vitamin-Daten sind in Tabelle 22-B dargestellt.
Der komplette 187-seitige Artikel steht zum kostenlosen Download zur Verfügung von https://aapcc.s3.amazonaws.com/pdfs/annual_reports/2015_AAPCC_NPDS_Annual_Report_33rd_PDF.pdf oder laden Sie diese und alle vorherigen AAPCC Geschäftsberichte bei <http://www.aapcc.org/Jahresberichte>

Übersetzung eines entsprechenden amerikanischen Artikels:
Orthomolekulare Medizin Nachrichtendienst, 3. Januar 2017

Keine Tote durch Vitamine. Keine! Sicherheit bestätigt durch Amerikas größte Datenbank

Von Andrew W. Saul, Herausgeber (OMNS, 3. Januar 2017)

Es gab keine Todesfälle durch Vitamine im Jahr 2015. Der 33. Jahresbericht von der Amerikanischen Vereinigung der Giftkontrollzentren zeigt Null-Todesfälle durch mehrere Vitamine. Und es gab überhaupt keine Todesfälle durch Vitamin A, Niacin, Pyridoxin (B-6) oder irgendeinem anderen B-Vitamin. Es gab überhaupt keine Todesfälle durch Vitamin C, Vitamin D, Vitamin E oder jedes andere Vitamin.

Null Tote durch Vitamine. Wetten, dass dies nie in den Abendnachrichten kommen wird? Nun, haben Sie es dort gesehen? Und warum nicht? Immerhin nimmt über die Hälfte der US-Bevölkerung täglich Nahrungsergänzungsmittel. Wenn jede dieser Personen täglich nur eine einzige Tablette einnimmt, ergibt das etwa 170.000.000 Einzeldosen pro Tag für insgesamt gut 60 Milliarden Dosen pro Jahr. Da viele Menschen weit mehr nehmen als nur eine einzige Vitamintablette, ist der tatsächliche Verbrauch deutlich höher und die Sicherheit von Vitaminpräparaten umso bemerkenswerter.

Es wurde nach AAPCC Interpretation der Informationen, die von dem US-Nationalen Giftdaten-System gesammelt wurden behauptet, dass eine Person an Vitaminpräparate im Jahr 2015 starb, Dieser einzige angebliche "Tod" war angeblich auf "Andere B-Vitamine" zurückzuführen. Dies wurde auch im Jahr 2012 behauptet. Tatsächlich zeigt der AAPCC-Bericht spezifisch keine Todesfälle durch Niacin (B-3) oder Pyridoxin (B-6) an. Daher bleiben Folsäure, Thiamin (B-1), Riboflavin (B-2), Biotin, Pantothenensäure und Cobalamin (B-12) als verbleibende B-Vitamine übrig. Allerdings ist die Sicherheit dieser Vitamine außerordentlich gut; Keine Todesfälle wurden jemals für eine von ihnen bestätigt.

Abram Hoffer, MD, PhD, sagte wiederholt: "Niemand stirbt an Vitaminen." Er hatte Recht, als er es sagte und er ist noch heute noch im Recht. Der Orthomolekulare Medizinische Nachrichtendienst fordert die Vorlage spezifischer wissenschaftlicher Beweise, die den durch ein Vitamin verursachten Tod, eindeutig beweisen.

Wo sind die Toten? Es gibt keine. «