

Wann sind **Nahrungs- ergänzungsmittel** sinnvoll?

Am 20.03.2018 berichtete der NDR in der Sendung „Visite“ darüber wann die Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln sinnvoll ist. Hierbei wurde vor der Einnahme von bestimmten Nahrungsergänzungsmitteln, wie Eisen und Vitaminpräparate sogar gewarnt und als gefährlich eingestuft. Dies hat uns dazu bewogen, entsprechend zu reagieren. Lesen Sie hier die Stellungnahme an die Redaktion vom NDR von unserem Herrn Dr. Büttner, in dieser er deutlich und mit aller Sachlichkeit die in der o. g. Sendung, Behauptungen widerlegt.

Herr Dr. Büttner zitiert:

1. Leider mussten wir feststellen, dass in dem fraglichen Beitrag die Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln weitgehend undifferenziert als nicht sinnvoll und sogar gefährlich diskreditiert wird. Unserer Ansicht nach führt dies zu einer unangemessenen Verunsicherung der Verbraucher und verleitet sie, auf den Einsatz von verkehrsfähigen, sicheren und nützlichen Nahrungsergänzungsmitteln zu verzichten, obwohl es hierfür keinerlei Veranlassung gibt.

Sicher mag es gesunde Verbraucher geben, die sich am Tag ausgewogen ernähren, viel Obst und Gemüse zu sich nehmen und keine besonderen physiologischen Bedürfnisse haben. Dies entspricht jedoch nicht der Mehrzahl der Durchschnittsverbraucher. Diese zeichnen sich vielmehr gerade umgekehrt dadurch aus, dass sie sich regelmäßig unausgewogen ernähren, z. B. durch Fastfood, Kantinenessen oder einseitige Ernährungsformen wie Diäten, Vegetarier, Veganer etc. Ferner gibt es natürlich die große Gruppe von Personen in besonderen physiologischen Umständen, wie z. B. Schwangere, Sportler, Senioren, die aufgrund ihrer besonderen physiologischen Bedürfnisse und Lebensgewohnheiten ebenfalls einen erhöhten Bedarf an Nährstoffen aufweisen. Ergänzend dürfen wir darauf verweisen, dass nach Auffassung des Bundesinstituts für Risikobewertung (BfR) die Anzahl der Personen, die einen erhöhten Nährstoffbedarf haben, deutlich größer und umfassender zu bestimmen ist.

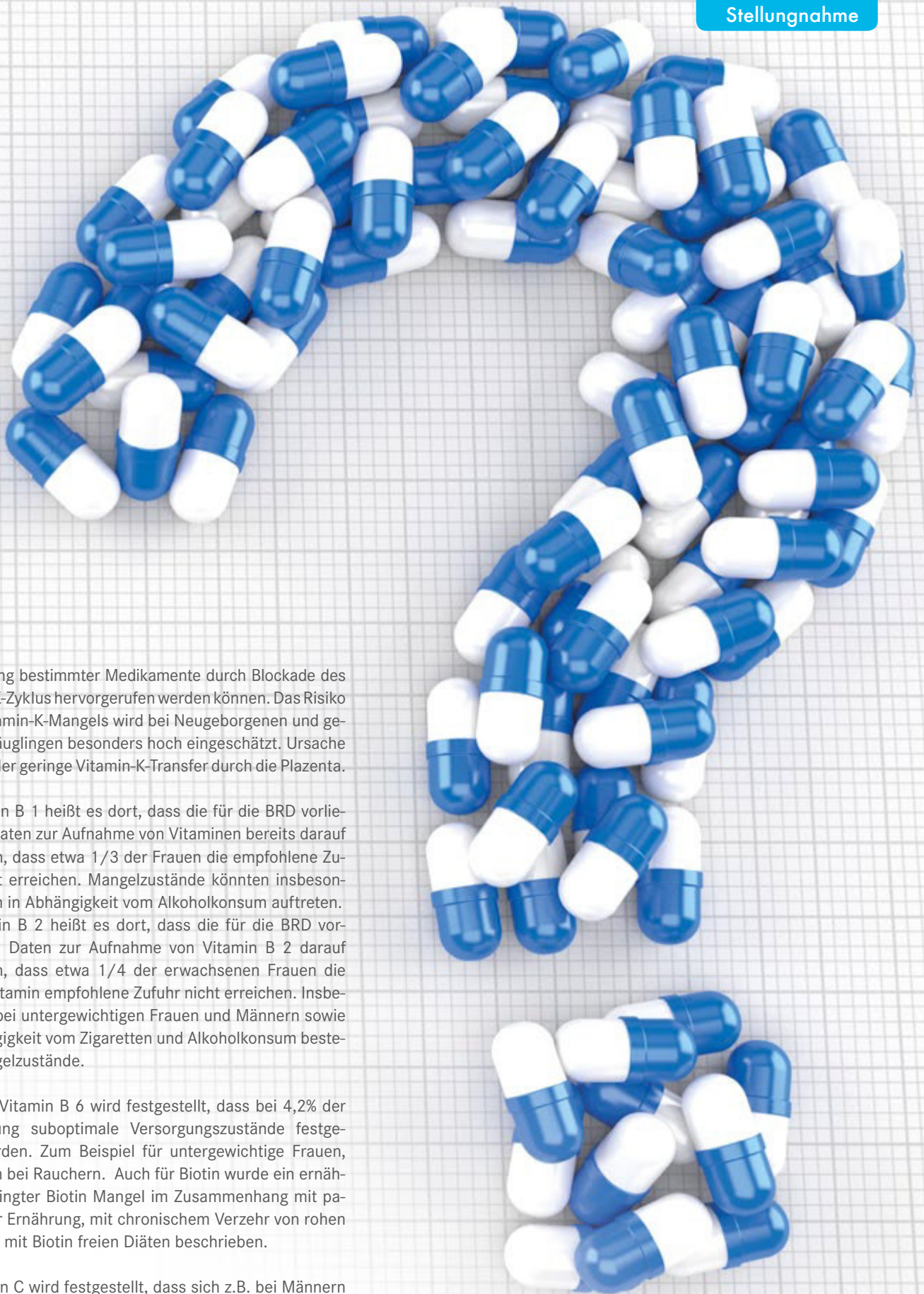
Hierzu dürfen wir darauf verweisen, dass das Bundesinstitut für Risikobewertung (BfR) z.B. für Vitamin A ausführt „laut nationaler Verzehrstudie erreichen ca. 25 % aller Altersgruppen nur 60-80 % der Empfehlungen, wobei die

Gruppe der 13-18-Jährigen die niedrigste Zufuhr aufweist (Adolf et al, 1995). Ferner heißt es dort „Risikogruppen für eine suboptimale Versorgung sind insbesondere Schwangere und Stillende, bei denen eine ausreichende Zufuhr dadurch erschwert wird, dass der Bedarf an Vitamin A in diesen Lebensphasen erhöht ist ... Weitere Risikogruppen für eine geringe Vitamin A Zufuhr sind Bevölkerungsgruppen, die eine extrem einseitige Ernährungsweise bzw. Diäten praktizieren.“

Zu Vitamin D heißt es dort „Die für die Bundesrepublik Deutschland vorliegenden Daten über den Versorgungsstatus an Vitamin D weisen darauf hin, dass das Risiko eines klinischen Mangels oder Speicherentleerung für bestimmte Altersgruppen, vor allem Schwangere, Stillende, Säuglinge und Kleinkindern sowie ältere Menschen besteht, insbesondere wenn Sie nur selten dem Sonnenlicht ausgesetzt sind. Eine weitere Risikogruppe sind farbige Migranten ... Die Inzidenz der Vitamin-D-Mangelrachitis wird in Deutschland bei Kindern auf mindestens 400 Fälle pro Jahr geschätzt“.

Zu Vitamin E heißt es dort, dass die mittlere tägliche Zufuhr an Vitamin E in allen Altersgruppen der weiblichen Personen mit 86% als nicht ausreichend bezeichnet wurde. Für die Hälfte der Männer lag die Vitamin E Aufnahme unter den von der DEG genannten Empfehlungen. Die Mehrzahl der Frauen erreichte die Empfehlungen nicht.

Zu Vitamin K wird dort bestätigt, dass Vitamin-K-Mangelerscheinungen durch einen echten Mangel an Vitamin K (z.B. alimentär oder resorptiv) oder bei der therapeutischen



Anwendung bestimmter Medikamente durch Blockade des Vitamin-K-Zyklus hervorgerufen werden können. Das Risiko eines Vitamin-K-Mangels wird bei Neugeborenen und gestillten Säuglingen besonders hoch eingeschätzt. Ursache dafür ist der geringe Vitamin-K-Transfer durch die Plazenta.

Zu Vitamin B 1 heißt es dort, dass die für die BRD vorliegenden Daten zur Aufnahme von Vitaminen bereits darauf hinweisen, dass etwa 1/3 der Frauen die empfohlene Zufuhr nicht erreichen. Mangelzustände könnten insbesondere auch in Abhängigkeit vom Alkoholkonsum auftreten. Zu Vitamin B 2 heißt es dort, dass die für die BRD vorliegenden Daten zur Aufnahme von Vitamin B 2 darauf hindeuten, dass etwa 1/4 der erwachsenen Frauen die für das Vitamin empfohlene Zufuhr nicht erreichen. Insbesondere bei untergewichtigen Frauen und Männern sowie in Abhängigkeit vom Zigaretten und Alkoholkonsum bestehen Mangelzustände.

Auch für Vitamin B 6 wird festgestellt, dass bei 4,2% der Bevölkerung suboptimale Versorgungszustände festgestellt wurden. Zum Beispiel für untergewichtige Frauen, aber auch bei Rauchern. Auch für Biotin wurde ein ernährungsbedingter Biotin Mangel im Zusammenhang mit parenteraler Ernährung, mit chronischem Verzehr von rohen Eiern und mit Biotin freien Diäten beschrieben.

Zu Vitamin C wird festgestellt, dass sich z.B. bei Männern über 55 Jahren eine höhere Prävalenz (14%) zu niedriger Plasmaspiegel unterhalb des Referenzwertes abzeichnet. Auch die Gruppe der Männer zwischen 35 und 44 Jahren falle durch eine erhöhte Prävalenz niedrigerer Vitamin-C-Plasmagehalte auf.

Auch für schwangere Frauen und stillende Mütter wird ein erhöhter Vitamin C Bedarf bestätigt. Zudem hat bereits der europäische Gesetzgeber festgestellt, dass der Idealfall einer ausgewogenen, abwechslungsreichen Ernährung in der Bevölkerung schlicht nicht zutrifft.

Bereits der Gesetzgeber hat in Erwägungsgrund 3 der Richtlinie 2002/46/EG festgestellt: „Eine geeignete, abwechslungsreiche Ernährung sollte in der Regel alle für eine normale Entwicklung und die Erhaltung einer guten Gesundheit erforderlichen Nährstoffe in den Mengen bieten, die auf der Grundlage allgemein anerkannter wissenschaftlicher Daten ermittelt wurden und empfohlen werden. Aus Untersuchungen geht jedoch hervor, dass dieser Idealfall in der Gemeinschaft nicht auf alle Nährstoffe und alle Bevölkerungsgruppen zutrifft.“ Es wäre somit zutreffend auszuführen, dass für normale gesunde Verbraucher, die sich ausgewogen und abwechslungsreich ernähren und viel Obst und Gemüse am Tag essen es in der Regel keiner weiteren Zufuhr von Vitaminen bedarf.

Normal ist dies jedoch gerade nicht. Die normale Ernährung zeichnet sich vielmehr gerade durch einseitige Essensgewohnheiten aus, Fast Food, Kantinenessen etc. Da der Gesetzgeber somit schon festgestellt hat, dass bei einer nicht ausgewogenen konventionell eher einseitigen Ernährung es durch Essenzufuhr weiterer Nährstoffe wie Vitamine, Mineralstoffe bedarf, ist auch diese Aussage in Ihrem Beitrag zumindest gegenüber den Verbrauchern unklar bzw. erweckt einen falschen Eindruck.

Verbraucher die sich in besonderen physiologischen Bedingungen befinden und einen erhöhten Bedarf an Vitaminen/Mineralstoffen aufweisen können zudem trotz normaler Ernährung einen zusätzlichen Bedarf an konzentrierten Vitaminen haben. Es reicht gilt dies für die Verbraucher, die sich nicht ausgewogen und abwechslungsreich ernähren.

2. In diesem Zusammenhang ist ebenfalls festzustellen, dass die auf europäischer Ebene zu-ständige Europäische Behörde für Lebensmittelsicherheit (EFSA) gerade erst vor kurzem den Nutzen von Vitaminen und Mineralstoffen in Nahrungsergänzungsmitteln ausführlich überprüft hat. Basierend auf den wissenschaftlichen Bewertungen der EFSA hat der europäische Gesetzgeber mit der VO 432/2012/EG eine Vielzahl von wissenschaftlich nachgewiesenen Gesundheitswirkungen von Vitaminen und Mineralstoffen bestätigt und ausdrücklich erlaubt.

Daraus können Sie entnehmen, dass nahezu alle Vitamine und Mineralstoffe nach der ausführlichen Überprüfung der zuständigen Europäischen Behörde für Lebensmittelsicherheit einen nachgewiesenen Gesundheitsnutzen haben. Einzige Voraussetzung ist, dass mit dem entsprechenden Lebensmittel mindestens 15% der Referenzmengen zugeführt werden müssen. Wird somit diese Dosierung

mit einem entsprechenden Nahrungsergänzungsmittel erreicht, hat das Produkt nach der umfangreichen wissenschaftlichen Überprüfung durch die EFSA einen Gesundheitsnutzen für die angesprochenen Verbraucher.

Insoweit wurden z. B. folgende Wirkungen bestätigt:

Biotin: Energiestoffwechsel, Nervensystem, psychische Funktionen, Haare, Schleimhäute, Haut;

Calcium: Blutgerinnung, Energiestoffwechsel, Muskelfunktionen, Verdauungsenzyme, Knochen, Zähne;

Eisen: kognitive Funktionen, Energiestoffwechsel, rote Blutkörperchen, Sauerstofftransport, Immunsystem, Müdigkeit, Zellteilung;

Folat: Wachstum mütterlichen Gewebes während der Schwangerschaft (Neuralrohr), Blutbildung, Homocysteinstoffwechsel, psychische Funktionen, Immunsystem, Müdigkeit, Zellteilung;

Jod: kognitive Funktionen, Energiestoffwechsel, Nervensystem, Haut;

Kalium: Nervensystem, Muskelfunktionen, Blutdruck;

Kupfer: Bindegewebe, Energiestoffwechsel, Nervensystem, Haarpigmente, Eisentransport, Hautpigmentierung, Immunsystem, Zellschutz;

Magnesium: Ermüdung, Elektrolytgleichgewicht, Energiestoffwechsel, Nervensystem, Muskelfunktionen, Eiweißsynthese, psychische Funktionen, Knochen, Zähne, Zellteilung;

Mangan: Energiestoffwechsel, Knochen, Bindegewebsbildung, Zellschutz;

Niacin: Nervensystem, psychische Funktionen, Schleimhäute, Haut, Müdigkeit;

Pantothensäure: Energiestoffwechsel, Müdigkeit, geistige Leistung;

Phosphor: Energiestoffwechsel, Knochen, Zähne;

B2: Energiestoffwechsel, Nervensystem, Schleimhäute, Blutkörperchen, Haut, Sehkraft, Energiestoffwechsel, Zellschutz, Müdigkeit;

Selen: Spermabildung, Haare, Nägel, Immunsystem, Schilddrüsenfunktion;

Thiamin: Energiestoffwechsel, Nervensystem, psychische Funktionen, Herzfunktion;

Vitamin A: Energiestoffwechsel, Schleimhäute, Haut, Sehkraft, Immunsystem;

B12: Energiestoffwechsel, Nervensystem, Homocystein-Stoffwechsel, psychische Funktionen, rote Blutkörperchen, Immunsystem, Müdigkeit;

B6: Energiestoffwechsel, Nervensystem, psychische Funktionen, Blutkörperchen, Immunsystem, Müdigkeit, Hormontätigkeit;

Vitamin C: Kollagenbildung für eine normale Funktion der Blutgefäße, Kollagenbildung für eine normale Funktion der Knochen und Knorpelfunktionen, Haut, Zähne, Energiestoffwechsel, Nervensystem, psychische Funktionen, Immunsystem, Zellschutz, Müdigkeit;

Vitamin D: normaler Calciumspiegel, Knochen, Muskel-



funktionen, Zähne, Immunsystem, Zellteilung; Vitamin E: Zellschutz;
Vitamin K: Blutgerinnung, Knochen;
Zink: Säure-Basen-Stoffwechsel, Kohlenhydratstoffwechsel, kognitive Funktionen, DNA-Synthese, normale Fruchtbarkeit, Fettsäurestoffwechsel, Eiweißsynthese, Knochen, Haare, Nägel, Haut, Testosteronspiegel, Sehkraft, Immunsystem, Zellschutz.

Entgegen Ihrer Darstellung sind somit eine Vielzahl von positiven wissenschaftlichen Auswirkungen von Vitaminen und Mineralstoffen auf die Gesundheit wissenschaftlich belegt und gesetzlich europaweit zugelassen. Soweit bei Ihnen ausgeführt wird, dass für gesunde Verbraucher Nahrungsergänzungsmittel nicht sinnvoll sind, ist festzustellen, dass sich die von der EFSA geprüften und vom europäischen Gesetzgeber zugelassenen gesundheitsbezogenen Aussagen sich auf die „Erhaltung der normalen Funktion“ beziehen, also gerade für gesunde Verbraucher bestimmt sind.

3. Nicht nachvollziehbar ist es auch, dass bei Ihnen die Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln weitgehend differenzierungslos als gesundheitsschädlich dargestellt wird. Dazu führen Sie aus, dass Vorsicht geboten sei, falls sich im Darm Krebsvorstufen gebildet haben sollen, könne eine hohe Zufuhr von Folsäure das Wachstum bösartiger Tumore fördern, Vitamin E in Kapselform fördere die Entstehung von Lungenkrebs, Antioxidantien, Vitamin C und E könnten Sport weniger effektiv machen und die jahrelang hoch dosierte Einnahme von Vitamin B 6 oder B 12 das Lungenkrebsrisiko bei Männern erhöhen. Ganz allgemein könnten Nahrungsergänzungsmittel die Wirkung von Chemotherapie und Bestrahlung bei Krebspatienten beeinträchtigen.

Hier lassen Sie den Verbraucher schon völlig damit allein, was unter einer „hohen Dosierung“ zu verstehen sein soll. Letztlich bleibt bei dem Verbraucher hängen, dass Nahrungsergänzungsmittel gefährlich sind. Hier ist es doch

von entscheidender Bedeutung, dem Verbraucher zu vermitteln, wann von einer „hohen gefährlichen Dosierung“ auszugehen ist und wann nicht. Unserer Ansicht nach vermengen Sie hier hohe Dosierungen, wie Sie für pharmakologisch wirkende Arzneimittel gelten und nicht etwa ernährungsphysiologische Dosierungen, die allein in Nahrungsergänzungsmitteln erlaubt sind.

Publikationen im Zusammenhang mit Antioxidantien wie Vitamin C und E beziehen sich auf drastisch hohe pharmakologische Dosierungen, wie sie in Arzneimitteln zu finden sind, nicht aber in Nahrungsergänzungsmitteln. In Deutschland sind auch solche Nahrungsergänzungsmittel mit unsicheren, pharmakologischen Dosierungen schlicht nicht verkehrsfähig und dürfen somit gemäß Art. 14 der VO 178/2002/EG ohnehin nicht in den Verkehr gebracht werden. Auch die Europäische Behörde für Lebensmittelsicherheit (EFSA) hat für die bereits genannten gesundheitsbezogenen Aussagen festgestellt, dass für die genannten Vitamine und Mineralstoffe keine Höchstmengenbeschränkung notwendig ist.

Vor diesem Hintergrund würden wir es für sachgerecht halten, wenn Sie die Verbraucher in einem weiteren Beitrag über die tatsächliche Sach- und Rechtslage angemessen informieren würden. Dies wäre im Interesse der Verbraucher, damit sie weiterhin ihre verkehrsfähigen, sicheren und nützlichen Produkte verwenden können und für die Vertreiber von seriösen, verkehrsfähigen Produkten, die durch Ihren Beitrag ebenfalls unangemessen in der Öffentlichkeit diskreditiert werden. «

Fotos: Talaj – Fotolia (S. 7), manuela_kral – Fotolia (S. 9)

Dr. jur. Thomas Büttner LL. M.
 Rechtsanwalt
 Lebensmittelrechtlicher Beirat des NEM e.V.

20. März 2018

