

Nahrungsergänzungsmittel

Im Zweifel nur teurer Urin

Z+ EXKLUSIV FÜR ABONNENTEN



Gesund dank Vitamintablette? Das ist eine Illusion, die sogar gefährlich werden kann. Warum ausgewogene Ernährung mehr bringt, und wann Zusätze trotzdem sinnvoll sind. Von Ines Schipperges

6. JULI 2021, 12:05 UHR

Für müde Männer, fahrigere Frauen oder quengelige Kinder – als Tablette, als Brausekapsel, oder als Gel: Nahrungsergänzungsmittel gibt es scheinbar für jeden Bedarf, jeden Geschmack und gegen jedes größere oder kleinere Zipperlein. Sie füllen Regale in Apotheken und Drogeriemärkten, verkaufen sich beim Discounter genauso wie im Bio-Supermarkt, im Internet sowieso. Aber was können sie wirklich? Wer braucht sie überhaupt? Und können Sie in bestimmten Fällen sogar gefährlich sein [http://www.bfr.bund.de/de/fragen_und_antworten_zu_nahrungsergaenzungsmitteln-10885.html]? Drei Expertinnen beantworten die wichtigsten Fragen.

Alle Fragen im Überblick:

↓ Was sind Nahrungsergänzungsmittel – und was nicht?

- ↓ Für wen können Nahrungsergänzungsmittel sinnvoll sein?
 - ↓ Bei welchen Nahrungsergänzungsmitteln kann man nichts falsch machen?
 - ↓ Wann können Nahrungsergänzungsmittel schädlich sein?
 - ↓ Worauf sollte man beim Kauf achten?
 - ↓ Welche Lebensmittel leisten genauso viel wie Nahrungsergänzungsmittel?
-

Was sind Nahrungsergänzungsmittel – und was nicht?

Nahrungsergänzungsmittel enthalten gezielt eine große Menge bestimmter Nährstoffe, zum Beispiel Vitamine, Mineralstoffe, pflanzliche Zusatzstoffe, Enzyme oder Aminosäuren. Meist in konzentrierter Form und höherer Dosierung, als man sie über die alltägliche Ernährung zu sich nimmt. Noch wichtiger zu verstehen ist aber, was Nahrungsergänzungsmittel nicht sind: Sie sind keine Arzneimittel, erklärt Astrid Donalies, Ökotrophologin von der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e.V. (DGE). "Sie haben oft die Anmutung von Medikamenten, werden auch in Apotheken und Drogerien verkauft. Aber es gibt für sie, anders als für Arzneimittel, kein kontrolliertes Zulassungsverfahren." Sie werden also nicht auf ihre Wirksamkeit und Sicherheit hin geprüft.

Das Beste aus Z+

Lebensmittelhaltbarkeit
Kann man das noch essen?

[<https://www.zeit.de/zeit-magazin/wochenmarkt/2021-06/lebensmittel-haltbarkeit-mindesthaltbarkeitsdatum-gesundheit-faq>]

Christiane Seidel von der Verbraucherzentrale Bundesverband (vzbv) sieht darin ihr größtes Problem: "Das bedeutet, dass erst mal jeder ein Nahrungsergänzungsmittel auf den Markt bringen kann", sagt sie. Es bestehe allein eine Anzeigenpflicht beim Bundesamt für Verbraucherschutz und Lebensmittelsicherheit. "Dafür muss man jedoch lediglich das Etikett fotografieren und über eine Datenbank hochladen", erklärt Seidel. "Wie sich das Produkt zusammensetzt und ob es wirksam und unbedenklich ist, wird nicht geprüft." Zwar finde durch die Überwachungsbehörden der Kommunen eine Lebensmittelkontrolle statt, aber da Produkte sowohl aus EU- als auch aus Nicht-EU-Staaten importiert werden können, decke diese nur einen Teil der auf dem deutschen Markt vertriebenen Nahrungsergänzungsmittel ab. "Und da können dann auch Stoffe in den Produkten sein, die bei uns verboten sind", sagt Seidel. "Generell werden Nahrungsergänzungsmittel nur stichprobenartig geprüft, auch solche, die in Deutschland produziert werden."

Für wen können Nahrungsergänzungsmittel sinnvoll sein?

"Deutschland ist kein Vitaminmangelland [<http://www.dge.de/presse/pm/deutschland-ist-kein-vitaminmangelland>]", sagt Donalies von der DGE. Wer sich ausgewogen und vielseitig ernähre, mit viel Gemüse, Obst und Vollkornprodukten, und zu keiner Risikogruppe gehöre, habe normalerweise keinen

Nährstoffmangel. "Das Einzige, was wir der gesamten Bevölkerung raten, ist die Verwendung von jodiertem Speisesalz", sagt Donalies. Die Jodversorgung in Deutschland ist immer noch nicht optimal und Jod wird zum Aufbau der Schilddrüsenhormone [<http://www.deutscheschilddruesenzentrum.de/wissenswertes/funktion-der-schilddruese/bedeutung-des-jod-fuer-die-schilddruese/>] benötigt.

Darüber hinaus können "einige Nahrungsergänzungsmittel helfen, den Körper ausreichend mit den wichtigen und notwendigen Substanzen zu versorgen, die er braucht, um zu funktionieren", sagt Caroline Stokes, Leiterin der Arbeitsgruppe Food and Health an der Humboldt-Universität Berlin und der Gruppe Nährstoffe und Gesundheit am Deutschen Institut für Ernährungsforschung (DIFE) Potsdam-Rehbrücke. Sie warnt aber: "Nahrungsergänzungsmittel sollten keine Lebensmittel ersetzen."

Als möglicherweise sinnvolle Nahrungsergänzungsmittel nennt Stokes Vitamin D im Winter – für Ältere oder Menschen, die sich selten im Freien aufhalten, auch über die Winterzeit hinaus. Auch Kalzium könne gut sein. "Auch Kinder zwischen 12 und 18 Monaten sollten Vitamin D bekommen, das gilt auch für gestillte Babys – auch dann, wenn die Mutter selbst Vitamin D nimmt", sagt sie. Vegan lebenden Menschen rät sie, Vitamin B12 [<https://www.zeit.de/wissen/gesundheit/2019-05/nahrungsergaenzungsmittel-vitamin-b12-krebsverdacht-martin-smollich>] zu sich zu nehmen, da dies hauptsächlich in tierischen Produkten enthalten sei. Frauen, die versuchen schwanger zu werden oder schwanger sind, benötigen Folsäure, manche Frauen brauchen in der Schwangerschaft zusätzlich Eisen.

"Kein natürliches Lebensmittel enthält alle Nährstoffe", erklärt Astrid Donalies. Darum sei bei der Ernährung stets die Ausgewogenheit und Vielfalt das Wichtigste. Wenn ein Mangel vermutet werde, solle man im Idealfall ein Blutbild machen lassen, eine Ärztin könne so herausfinden, ob es tatsächlich einen gebe. Aber: "Eine rein rechnerische Unterversorgung ist nicht automatisch ein Mangel", fügt sie hinzu. Bei einem Nährstoffmangel wird der individuelle Bedarf nicht gedeckt, der gebraucht wird, um die Funktionen im Organismus aufrechtzuerhalten. Wenn der durchs Blutbild bestimmte Wert unter dem theoretisch festgelegten Referenzwert liegt, heißt das nicht automatisch, dass tatsächlich ein Mangel der jeweiligen Substanz vorliegt. Der Referenzwert sei meist so hoch angesetzt ist, dass auch eine niedrigere Zufuhr noch ausreicht, um den individuellen Bedarf zu decken.

Bei welchen Nahrungsergänzungsmitteln kann man nichts falsch machen?

Vitamine werden in fettlösliche und wasserlösliche Vitamin-Gruppen unterteilt. Wasserlösliche Vitamine [http://www.diabetes-ratgeber.net/Ernaehrung/Wasserloesliche-Vitamine-107431_3.html] sind zum Beispiel Vitamin B1, B2, B3, B5, B6, B7 (auch als Biotin bekannt), Folsäure, Vitamin B12 und Vitamin C. Anders als fettlösliche können wasserlösliche Vitamine nicht im Körper gespeichert werden. Das hat den Vorteil, dass der Körper einen eventuellen Überschuss einfach über die Niere ausscheidet. Wie Nährstoffexpertin Stokes erklärt: "Im Zweifel hat man einfach nur einen sehr, sehr teuren Urin." Dennoch ist auch bei wasserlöslichen Vitaminen eine gewisse Vorsicht geboten, weil übertriebene Dosen leichte Nebenwirkungen auslösen können. So können große Mengen Vitamin-C-Pulver durch die Säure den Zahnschmelz angreifen [http://www.agz-rnk.de/agz/content/2/aktuelles/akt_00188.php]. Zu viel Magnesium wird ebenfalls einfach

ausgeschieden, kann jedoch in einer hohen Dosierung Durchfall verursachen.

[<https://link.springer.com/article/10.1007/s11298-020-8118-2>] Und Vitamin B12 kann, obwohl es ein wasserlösliches Vitamin ist, in größeren Mengen in der Leber eingelagert werden.

Wann können Nahrungsergänzungsmittel schädlich sein?

"Fettlösliche Vitamine wie A, D, E und K werden nicht durch den Urin ausgeschieden", sagt Stokes. "Das heißt, dass der Körper sie speichert und sie darum in hoher Dosierung gefährlich werden können." Sie können dann eine toxische Wirkung entfalten und zu einer sogenannten Hypervitaminose führen, je nach Vitamin mit Symptomen wie Übelkeit, Kopfschmerzen oder Haarausfall. Darum sollte ihre Einnahme immer professionell begleitet werden, sagt sie, mit einer Ausnahme: "Bei einer sehr niedrigen Dosis Vitamin D kann man sich im Zweifel auch an den Jahreszeiten orientieren, wann eine Supplementierung sinnvoll sein könnte, zum Beispiel im Winter."

Auch bei einem ärztlich festgestellten Eisenmangel oder einer Aufnahmestörung sollte man Eisenpräparate nur unter ärztlicher Betreuung zu sich nehmen, rät Ökotrophologin Donalies. Und: "Bei Nahrungsergänzungsmitteln kann es zu Wechselwirkungen kommen." Sowohl zwischen einzelnen Supplementen als auch zwischen Nahrungsergänzungsmitteln und bestimmten Medikamenten. "Darum sollte zwischen der Einnahme immer ein Abstand von mindestens anderthalb Stunden liegen." Das gilt zum Beispiel für bestimmte Antibiotika, Blutgerinnungshemmer oder Osteoporose-Medikamente. Gerade für ältere Menschen, die häufiger Medikamente, aber auch Nahrungsergänzungsmittel benötigen, sei es daher zwingend nötig, immer Rücksprache mit der Ärztin oder dem Arzt zu halten.

Worauf sollte man beim Kauf achten?

Zum einen auf die Dosierung im Vergleich zum empfohlenen Verzehr, sagt Donalies. Die empfohlene Tageszufuhr und die Dosis pro Tablette oder Kapsel müsse auf der Packung angegeben werden. "Wenn da das Sechstausendfache von dem genannt wird, was der Mensch eigentlich benötigt, ist das ein Signal, misstrauisch zu werden."

Ein weiteres Indiz ist die Art und Weise, wie ein Supplement beworben wird. "Zink für schöne Haut, Biotin für schöne Haare: Das sind natürlich in erster Linie Verkaufsargumente", meint Donalies. Kritisch werde es, wenn verschiedene Nährstoffe zusammengemixt und damit als ultimativer Booster für den erschöpften Mann oder als Must-have fürs gesunde Kind angepriesen werden. "Einzelpräparate sind Kombipackungen immer vorzuziehen, um den gezielten Einsatz eines Nährstoffs zu gewährleisten", sagt Donalies.

Besonders skeptisch sieht sie pflanzliche Zusatzstoffe wie Johanniskraut, Lavendel oder Ginkgo, die auf der Packung nur unter "sonstige Stoffe" gelistet sind. "Oft werden diese mit einem Gesundheitsversprechen beworben", sagt sie. Das ist aber nicht zulässig, wie Christiane Seidel erklärt, weil genau geregelt sei, für welche Stoffe mit einem Gesundheitsvorteil Werbung gemacht werden dürfe. Während der Corona-Krise, erzählt sie, seien häufig Verstöße festgestellt worden, indem zum Beispiel Vitamin D als Heilsbringer angepriesen wurde. Im Internet beobachtet sie problematische Geschäftsmodelle, in denen Influencer sich zu einer Art Ernährungscoach ausbilden lassen und dann mit überhöhten Versprechen die eigenen Produkte verkaufen oder entsprechende Links platzieren.

"Das Perfide daran ist ja, dass gerade Menschen, die schwere Krankheiten wie Krebs oder Depressionen haben, in ihrer Verzweiflung umso eher bereit sind, nach Strohhalmen zu greifen – und dafür viel Geld zu bezahlen", sagt Seidel.

Auch immer wieder aufkeimende Trends zu pflanzlichen Mitteln wie Spirulina sieht Seidel kritisch. "Da werden dann Mittel wie der Indische Goldregen, die man in Indien eigentlich als Abführmittel nutzt, über Social Media als Wunderpräparate gepusht, obwohl die meisten Leute nicht mal wissen, was das ist und was da drin ist." Caroline Stokes stimmt zu: "'Natürlich' bedeutet nicht automatisch sicher. In hohen Dosen kann alles Nebenwirkungen auslösen oder die Nährstoffaufnahme stören."

Welche Lebensmittel leisten genauso viel wie Nahrungsergänzungsmittel?

"Vitamin C kann problemlos über Obst und Gemüse wie Orangen, Zitronen, Kiwi oder Paprika aufgenommen werden", so Stokes. Um die empfohlene Tagesdosis zu erreichen, seien bei richtiger Ernährung keine Tabletten nötig, auch im Winter nicht. Um Eisenmangel vorzubeugen, braucht es nicht unbedingt Fleisch: Lebensmittel wie Haferflocken, Leinsamen, Pistazien, Kürbiskerne, Quinoa oder Hülsenfrüchte tragen ebenfalls dazu bei. Schwieriger sei es bei Vitamin B12, erklärt Astrid Donalies. "Vitamin B12 kann über eine rein pflanzliche Ernährung nicht so einfach zugeführt werden, weil es vor allem in tierischen Produkten steckt, wie Leber, Lachs oder Rindfleisch, oder auch in Milchprodukten wie Joghurt und Käse." Wichtig sei zudem, dass diese Lebensmittel nicht zu lange lagern und nicht zu stark erhitzt werden, weil Vitamin B12 dadurch zerstört wird.

Für Veganerinnen und Veganer, aber auch für alle anderen, die vielleicht für den Klimaschutz weniger Milchprodukte essen wollen, gibt es heute Produkte wie Mandeldrinks, denen Kalzium und verschiedenen Vitamine zugesetzt sind. Allerdings warnt Donalies: "Wenn man zusätzlich zu einem Supplement angereicherte Lebensmittel zu sich nimmt, kann das auch negative Folgen haben. Bei Pflanzendrinks etwa eine zu hohe Kalziumkonzentration im Blut, die langfristig zu Harnstein oder einer gestörten Nierenfunktion führen kann." Es sei für vegan lebende Menschen zwar sinnvoll, Kalzium über solche Drinks zu sich zu nehmen – aber dann bitte keine Kalziumtabletten obendrauf. "Studien zeigen: Gerade Menschen, die ohnehin auf ihre Ernährung achten, nehmen häufig Nahrungsergänzungsmittel", sagt Donalies. "Und gerade die brauchen sie natürlich am wenigstens, sodass sie damit eine Überversorgung riskieren."

Die Idee, mit der gezielten Einnahme einzelner Nährstoffe eine ungesunde Ernährung wieder gutzumachen, sei falsch, so Donalies. Der positive Nutzen einer ausgewogenen Ernährung ist damit nicht zu ersetzen. "Der Gedanke ist ja immer: Ich nehme eine Pille und gleiche damit etwas aus", sagt sie. Dabei liefere ein Stück Obst oder Gemüse so viel mehr als Vitamine und Mineralstoffe, etwa Kohlenhydrate, wichtige Ballaststoffe und eine Vielzahl sekundärer Pflanzenstoffe. "Gesundes, frisches Essen enthält zahlreiche andere nützliche Nährstoffe", sagt auch Caroline Stokes. "Und sie alle arbeiten am besten zusammen. Wer also die Wahl hat, sollte immer das Lebensmittel dem isolierten Nährstoff vorziehen."