
Zentrum für Ernährungsmedizin und Prävention

am Krankenhaus Barmherzige Brüder München - Leitung: Prof. Dr. J. G. Wechsler
Tel. 089 – 1797 2029 zep@barmherzige-muenchen.de www.zep-muenchen.de



Newsletter

April 2013

Vitaminsubstitution

Um einer vermeintlichen Unterversorgung mit Vitaminen entgegenzuwirken, greifen mehr als ein Viertel aller Deutschen und rund ein Drittel aller US-Amerikaner täglich zu Vitaminpräparaten und Nahrungsergänzungsmitteln. In Deutschland besteht jedoch kein Vitaminmangel. Repräsentative Studien zeigen, dass die Vitaminversorgung hierzulande im Gegensatz zu Entwicklungsländern gut ist.

Ein ungünstiges Ernährungsverhalten kann durch die Einnahme von Vitaminpräparaten oder anderen Nahrungsergänzungsmitteln nicht ausgeglichen werden. Nur in bestimmten Situationen kann eine ausgeglichene Versorgung mit Vitaminen auch bei Gesunden nicht gegeben und eine gezielte Ergänzung der Ernährung mit einzelnen Nährstoffen sinnvoll sein.

Beispiele für eine allgemein empfohlene Vitaminsubstitution sind die Einnahme von Folsäure während der Schwangerschaft, die Gabe von Vitamin K in den ersten Tagen nach der Geburt und von Vitamin D während des ersten Lebensjahres. Von diesen bestimmten Situationen abgesehen ist eine Vitaminsubstitution bei einer normalen Mischkost nicht notwendig.



In vielen Studien hat sich gezeigt, dass der Verzehr von Obst und Gemüse geeignet ist das Auftreten verschiedener Krebserkrankungen, kardiovaskulärer Erkrankungen oder Diabetes mellitus zu verzögern. Dies kann jedoch mit hoher Wahrscheinlichkeit nicht allein auf den Antioxidantiengehalt dieser Lebensmittel zurückgeführt werden, da die Supplementierung mit Antioxidantien in Tablettenform keinerlei positive Effekte zeigt (EPIC-Studie). Die mehrheitliche Zahl von Interventionsstudien der letzten 30 Jahre unter Einsatz von antioxidativen Supplementen zeigt keinen Einfluss auf das Risiko, die genannten Krankheiten zu erleiden. Insbesondere Hoch- und Megadosierungen der Supplemente gehen oft mit Nebenwirkungen einher.

Eine der größten Langzeitstudien zu diesem Thema wurde kürzlich im JAMA veröffentlicht und zeigte eine geringe Senkung des Krebsrisikos durch Multivitamin-supplementierung bei älteren Männern, ohne jedoch einen Einfluß auf die Krebssterblichkeit zu haben. Das Fazit dieser Studie ist, dass der Nutzen einer Nahrungsergänzung bei gut ernährten Personen eher gering zu sein scheint.

Laut Studienlage gibt es derzeit keine sichere Evidenz, die den Gebrauch von Vitaminsupplementen zur Prävention von Krebs- und Herz-Kreislauf-erkrankungen rechtfertigt. Eine Nutzen/Risiko-Abwägung kommt zu dem Schluss, dass eine Supplementierung mit Vitaminen eher schädlich ist.

Der gesteigerte Verzehr von Obst und Gemüse kann ohne jede Einschränkung befürwortet werden.

Bei Fragen wenden Sie sich bitte an das Zentrum für Ernährungsmedizin und Prävention (ZEP) Tel. 1797-2029

Ihr ZEP-Ernährungsteam am Krankenhaus Barmherzige Brüder München
Prof. Dr. J.G. Wechsler, Dr. H. Hagen, M. Bischoff