



Fraglicher Nutzen

In den USA sind Nahrungsergänzungsmittel ein Milliarden-Dollar-Geschäft: Es gibt mehr als 90.000 verschiedene Produkte am Markt. Die in sie gesetzten Erwartungen, dadurch die Gesundheit zu erhalten beziehungsweise Krankheiten vorzubeugen, können sie jedoch nicht erfüllen, wie klinische Studien zeigen. Im Gegenteil: Es zeigen sich sogar negative Effekte.

Kurt Widhalm und Karin Fallmann*

Aktuelle Erhebungen haben ergeben, dass mehr als 50 Prozent der US-amerikanischen Erwachsenen zumindest ein Nahrungsergänzungsmittel regelmäßig zu sich nimmt; zehn Prozent sogar mindestens vier verschiedene Produkte aufnehmen. Die beliebtesten Produkte sind Vitamin- und Mineralstoffsupplemente; sie werden von 48 beziehungsweise 39 Prozent der Erwachsenen regelmäßig konsumiert in der Erwartung, die Gesundheit zu erhalten beziehungsweise Erkrankungen vorzubeugen.

Die meisten klinischen Studien zeigen allerdings keine deutlichen Vorteile durch die Aufnahme von Nahrungsergänzungsmitteln in der Primär- und Sekundärprävention von chronischen Erkrankungen, die nicht auf einen Nährstoffmangel zurückzuführen sind. Im Gegenteil: Einige Studien zeigen sogar negative Effekte bei der Aufnahme von diversen Mikronährstoffen wie zum Beispiel Beta-Carotin, Folsäure, Vitamin E oder Selen in Mengen, die deutlich über dem RDA-Wert (= empfohlene tägliche Mindestmenge) liegen. Berichtet werden unter anderem eine erhöhte Mortalität, sowie ein erhöhtes Risiko für Krebs und Schlaganfälle.

Aufgrund dieser Datenlage ist es sehr schwierig für in der Praxis tätige Ärzte, ohne weitreichende Laboruntersuchungen Patienten Empfehlungen zur Aufnahme von Nahrungsergänzungsmitteln zu geben. Wichtige Kernaussagen, die Ärzte an ihre Patienten weitergeben sollten, sind:

- Supplemente sind kein Ersatz für eine gesunde Ernährung.
- Mikronährstoffe aus Lebensmitteln werden in der Regel besser absorbiert und haben auch keine Nebenwirkungen.
- Bei abwechslungsreicher und gesunder Ernährung wird der Körper ausreichend mit allen wichtigen Vitaminen und Mineralstoffen versorgt.
- Supplemente sollen nur ergänzend zur normalen Ernährung eingesetzt werden, wenn ein Mangel diagnostiziert beziehungsweise der Bedarf erhöht ist - vor allem bei Risikogruppen (zum Beispiel Senioren, Patienten nach Operationen oder bei Chemotherapie) oder in bestimmten Lebenssituationen.

Eine routinemäßige Verwendung von Nahrungsergänzungsmitteln in der Allgemeinbevölkerung kann somit nicht empfohlen

werden. Empfehlenswert ist hingegen der Einsatz bei diversen Risikogruppen in speziellen Lebenslagen:

Schwangerschaft

Während der Schwangerschaft ist der Bedarf an vielen Mikronährstoffen erhöht. Es empfiehlt sich die Einnahme von Supplementen mit Folsäure bereits bei Frauen, die planen, schwanger zu werden sowie während des ersten Trimesters der Schwangerschaft. Auch eine Supplementierung von Vitamin D, Kalzium und Eisen ist während der Schwangerschaft gut begründbar.

Säuglinge und Kinder

Gestillte Säuglinge sollten von Geburt an ein Vitamin D-Supplement erhalten, bis sie eine mit Vitamin D angereicherte Milch oder andere Vitamin D-haltige Lebensmittel aufnehmen. Auch eine Supplementierung von Eisen kann ab dem vierten bis zum sechsten Lebensmonat in Betracht gezogen werden, bis Eisenhaltige Lebensmittel eingeführt werden. Mit einem Jahr sollte ein Screening zur Bestimmung der Eisenversorgung durchgeführt werden. Gesunde Kinder, die sich abwechslungsreich und gesund ernähren, benötigen keine zusätzlichen Vitamin- oder Mineralstoffsupplemente.

Im Alter

Eine Supplementierung von Vitamin B₁₂ kann ab dem 50. Lebensjahr in Betracht gezogen werden, da es in diesem Alter nicht mehr so gut absorbiert wird. Außerdem sollte Vitamin D supplementiert werden - vor allem bei älteren Personen, die sich nicht mehr so oft im Freien aufhalten.

Lange Zeit wurde auch eine Supplementierung mit Kalzium empfohlen. Es gibt aber neuere Studien, die zeigen, dass eine Überversorgung mit Kalzium das Risiko für Nierensteine und kardiovaskuläre Erkrankungen erhöhen kann. Daher wird empfohlen, den Kalziumbedarf über die Nahrung zu decken und nur bei diagnostiziertem Mangel Supplemente zu empfehlen. Die Aufnahme von Multivitamin-Supplementen wird gesunden Erwachsenen nicht empfohlen. ☺

Literatur

Vitamin and Mineral Supplements: What Clinicians Need to Know, J.A.E. Manson, S.S. Bassuk, JAMA 2018; 319, 9: 859-860

**) Univ. Prof. Dr. Kurt Widhalm, Mag. Karin Fallmann; beide: Österreichisches Akademisches Institut für Ernährungsmedizin (ÖAIE); Korrespondenzadresse: Kurt.Widhalm@gmx.at*

Conclusio

Nahrungsergänzungsmittel erfreuen sich großer Beliebtheit. Sie sollen allerdings kein Ersatz für eine gesunde Ernährung sein. Bei abwechslungsreicher Ernährung wird der Körper ausreichend mit allen wichtigen Vitaminen und Mineralstoffen versorgt.

Die Aufnahme von zusätzlichen Supplementen empfiehlt sich nur, wenn ein diagnostizierter Mangel oder ein erhöhter Bedarf in bestimmten Lebenssituationen vorliegt. (Ernährungs-)Mediziner nehmen eine wichtige Rolle bei der Beratung ihrer Patienten ein.

Tab. 1: Weitere Risikogruppen

Erkrankung/Lebenssituation	Empfohlenes Supplement
Nach bariatrischen Operationen	Fettlösliche Vitamine, B-Vitamine, Eisen, Kalzium, Zink, Kupfer, Multivitamine/-mineralstoffe
Perniziöse Anämie	Vitamin B ₁₂
Morbus Crohn, chronische entzündliche Darmerkrankungen, Zöliakie	Eisen, B-Vitamine, Vitamin D, Zink, Magnesium
Osteoporose	Vitamin D, Kalzium, Magnesium
Makuladegeneration	Antioxidative Vitamine, Zink, Kupfer
Medikamente – Protonenpumpenhemmer	Vitamin B ₁₂ , Kalzium, Magnesium, Vitamin K
Medikamente – Metformin	Vitamin B ₁₂
Bei eingeschränkter Nahrungsaufnahme	Multivitamine und -mineralstoffe, Vitamin B ₁₂ , Kalzium, Vitamin D, Magnesium