Die Lüge mit den Zusätzen

Für viel Geld kaufen die Konsumenten Nahrungszusätze in Supermärkten, Apotheken, Drogerien oder übers Netz. Mineralien und Vitamine sollen den Körper aufbauen und vor Krankheiten schützen. Experten warnen jedoch!

Pilze, Gurken, Lauch tun ihre Wirkung auch. Wer sich ausgewogen mit Früchten und Gemüse ernährt, braucht nur selten Zusatzstoffe.

Schweizer lieben ihre Vitamine, Mineralienzusätze und sonstigen Präparate für ein angeblich langes Leben. Sie sollen vor Krebs schützen, vor Herzinfarkt, das Gehirn fit halten und uns 120 Jahre alt werden lassen – Vitaminpillen, Brausetabletten mit Magnesium, Zink oder sonstigen Mineralien, Weihrauchbalsam, sekundäre Pflanzenstoffe, Fischöl, Ginkgo-Präparate, Spirulina-Algen und wie sie alle heissen.

Dahinter steht ein Milliarden-Business, das den teuersten Urin aller Zeiten produziert. Denn: Wir pinkeln das ganze Zeugs wieder aus, ohne einen Vorteil daraus ziehen zu können. «Die versprochene Wirkung ist überwiegend Unsinn», stellt ETH-Professor für Energiestoffwechsel Dr. Michael Ristow klar. «Wer Vitamine und Mineralstoffe über die natürliche Nahrung zu sich nimmt, profitiert tatsächlich. Aber als zusätzliche Präparate haben sie selten eine Wirkung.»

Und doch floriert das Geschäft mit den Nahrungszusätzen. Marktbeobachter schätzen ein weltweites Marktpotenzial von 100 bis 150 Milliarden Franken jährlich. Denn vor allem Frauen greifen heutzutage statt zu Obst und Gemüse lieber zu Pillen, um den Vitaminhaushalt im Gleichgewicht zu halten. Jede Dritte gönnt sich ein Plus an Mineralien und Vitaminen, resümiert die Ernährungswissenschaftlerin Dr. Birgit-Christiane Zyriax in der Fachpublikation «Der Gynäkologe».

Im Durchschnitt schluckt jeder vierte Schweizer im Alter von 35 bis 75 Jahren irgendwelche Zusätze für ein gesundes Leben, wie es im aktuellsten Schweizerischen Ernährungsbericht heisst. Demnach reichern 20 Prozent der Befragten ihr tägliches Essen mit Vitamin- oder Mineralstoffpräparaten an. Zehn Prozent nehmen Nahrungsergänzungen wie n-3- oder n-6-Fettsäuren, Tier- oder Pflanzenextrakte wie Ginseng, Gelée Royale, Haifischknorpel oder Mikroorganismen zu sich. Mit Kalzium peppen gut sieben Prozent ihr Essen auf, und knapp zwei Prozent setzen Eisen zu.

Beweise, dass Vitamin- und Mineralstoffpräparate tatsächlich vor Krankheiten schützen, geschweige denn das Leben verlängern, gibt es bislang keine. «Vielmehr ist der Grat zwischen Risiko und Nutzen sehr schmal», warnt Ristow, der vor einer pauschalen Substitution abrät. Selbst bei Supplementen auf pflanzlicher Basis oder bei pflanzlichen und tierischen Extrakten empfehlen Experten Zurückhaltung. «Im besten Fall sind die Präparate wirkungslos», so der Zürcher Forscher. «Im schlechtesten Fall jedoch sind sie schädlich und erhöhen das Sterberisiko.»

Vor allem Selen und die fettlöslichen Antioxidantien wie die Vitamine A, B, E sowie Beta-Carotin wirft Ristow als riskant ins Feld. «Beta-Carotin erhöht zum Beispiel

Foto: Vox / ...

bei Rauchern zusätzlich das Risiko auf Lungenkrebs.» Studien mit Tausenden von Teilnehmern weltweit werfen gar den Verdacht auf, dass wer regelmässig Vitamin A, E und Beta-Carotin zu sich nimmt, früher stirbt als jemand, der sich ohne diese Zusätze ernährt.

Grösstenteils wirkungslos sind auch Multivitaminpräparate, von denen nach Angaben von Interpharma jährlich rund 3,2 Millionen Packungen im Wert von 55 Millionen Franken über den Ladentisch gehen. «Besser man isst viele Früchte und Gemüse», so der Ernährungsmediziner Ristow. «Die sind gesund, aber eben nicht nur wegen ihrer Vitamine, sondern wegen der Mischung der verschiedenen Inhaltsstoffe.»

Diese Linie vertritt auch die Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE. «Gesunde Erwachsene, die sich gemäss den Empfehlungen der Schweizer Lebensmittelpyramide ernähren, benötigen keine zusätzlichen Nahrungsergänzungsmittel», konstatiert die diplomierte Ernährungsberaterin HF Steffi Schlüchter von der SGE. Vor allem vor sogenannten «Superfoods» wie Chia, Ginkgo, Goji, Maca und diversen anderen Pflanzen rät sie grundsätzlich ab, da keine gesundheitliche Wirkung belegt ist.

Selbst das viel gerühmte Fischöl wurde durch neuste Studien von seinem Sockel gestossen: Sowohl bei der Schlaganfallprophylaxe wie auch bei der Verhinderung von Herz-Kreislauf-Problemen versagten die Omega-3-Fettsäuren. «Falls ein Nutzen vorhanden ist, dann ist er mit an Sicherheit grenzender Wahrscheinlichkeit nicht so gross wie früher angenommen», heisst es dazu im Fachblatt «Circulation: Cardiovascular Quality and Outcomes».

Das Fazit der ganzen Geschichte ist: Wer gesund ist und Nahrungszusätze isst, wirft Unsummen Geld aus dem Fenster, ohne dafür eine adäquate Gegenleistung zu erhalten.

Thomas Vogel

Sinnvoll nur in ganz bestimmten Fällen

Nahrungsergänzungsmittel sind Produkte, die aus Nährstoffen oder sonstigen Stoffen mit ernährungsspezifischer oder physiologischer Wirkung in konzentrierter Form bestehen. **Das können Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente, Aminosäuren, aber auch Ballaststoffe oder Pflanzenextrakte sein.** Obwohl Nahrungsergänzungsmittel meist in Form von Tabletten, Dragees oder Pulver angeboten werden, sind sie Lebensmittel und keine Arzneimittel. Entsprechend dürfen sie nicht mit Heilwirkungen beworben werden.

Vitamin- und Mineralstoffpräparate können in bestimmten Lebenslagen in Absprache mit einer Fachperson durchaus sinnvoll sein. «Nicht immer kann der Bedarf an Eiweiss, Nahrungsfasern, Vitaminen und Mineralstoffen ausreichend gedeckt werden», erklärt Ernährungsberaterin Steffi Schlüchter.

Als Beispiele nennt sie Folsäure, Vitamin- und Mineralstoffpräparate bei Schwangeren, Vitamin-D-Präparate bei Säuglingen, Kindern oder Senioren im Winter und Kalzium bei Senioren. Bei Einnahme bestimmter Medikamente wie Magensäure-Blockern sind Mikro-Nährstoffe (Vitamin B12, Folsäure, Kalzium, Vitamin D) eventuell nützlich.

«Gesundheit» im Schweizer Fernsehen

PULS SRF 1, Montag, 31. März, 21.05 Uhr
Die besten Rezepte gegen Krampfadern

gesundheitheute SRF 1, Samstag, 5. April, 18.10 Uhr
Multiple Sklerose – neue Therapien