

Ernährungsmärchen 1: „Nahrungsergänzungsmittel sind überflüssig und wirkungslos“

Ein gesunder Lebensstil mit einer ausgewogenen Ernährung und ausreichend Bewegung ist immer noch der beste Garant für eine gute Gesundheit. Nahrungsergänzungsmittel sind kein Ersatz für eine gesunde Ernährung und können und sollen eine ungesunde Ernährung weder rechtfertigen noch ausgleichen. Bei Nahrungsergänzungsmitteln muss man unterscheiden zwischen sinnvollen Nährstoffsupplementen und Produkten, die aus unbekanntem Inhaltstoffen oder Gemischen bestehen, oder Produkten, die mit überzogenen und unglaublichen Wirkaussagen werben.

Vor allem Pflanzenextrakte und Naturprodukte stellen hier häufig ein Problem dar. Produkte wie Spirulina-Algen, Grüntee oder Kohlsuppe in Kapseln, Spargelpulver, Pinienrindenextrakt, Muschelextrakt, gemahlene Krabbenschalen, Haifischknorpel etc. gehören nicht zu einer normalen Ernährung eines Menschen. Eine Nahrungsergänzung mit diesen Produkten wird meist mit überzogenen Werbeaussagen vermarktet, obwohl die wissenschaftliche Beweislage hier in keiner Weise eine Rechtfertigung für eine Supplementierung liefert.

Anders sieht dies bei Nährstoffen aus, die natürlich in unserem Körper vorkommen und dort bekannte und nachgewiesene biochemische Funktionen erfüllen. Zu diesen Stoffen gehören die Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente, Ballaststoffe, Fettsäuren, Aminosäuren und eine Reihe nicht essenzieller Nährstoffe wie Lecithin, Coenzym Q10, Inositol, alpha-Liponsäure, Kreatin, L-Carnitin (L-Carnipure®) etc.

Unsere heutige Ernährung liefert normalerweise alle Nährstoffe in ausreichender Menge um den Grundbedarf abzudecken. Das Ziel der Nahrungsergänzungsmittel liegt heute aber nicht mehr darin, den Grundbedarf an Nährstoffen zu decken. Da der optimale Nährstoffbedarf unseres Körpers zur Erhaltung unserer Gesundheit auf möglichst lange Sicht bisher jedoch nicht bekannt ist, stellt sich heute immer mehr die Frage, ob eine zusätzliche Zufuhr bestimmter Nährstoffe über den bisher bekannten täglichen Bedarf hinaus einen zusätzlichen positiven Nutzen für unsere Gesundheit hat. Auf diese Frage bleiben viele Ernährungsexperten und Ernährungsorganisationen dem Verbraucher eine Antwort immer noch schuldig.

Verbraucherumfragen zeigen: Insbesondere gesundheitsbewusste Menschen sind besser ausgebildet, ernähren sich besser, treiben mehr Sport und verzehren auch mehr Nahrungsergänzungsmittel. Der Verbraucher erhofft sich durch den Verzehr von Nahrungsergänzungsmitteln eine Verbesserung und Optimierung der Stoffwechselforgänge, einen Schutz vor akuten Krankheiten wie Erkältungen aber auch vor schweren und chronischen Erkrankungen wie Krebs, Diabetes, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Demenz usw. Auch ältere und erkrankte Menschen greifen verstärkt zu Nahrungsergänzungsmitteln. Dahinter steckt der Wunsch und die berechtigte Hoffnung, durch die Verwendung sicherer Nährstoffe ganzheitlich und ohne Nebenwirkungen den Verlauf bestehender, meist schwerer chronischer Erkrankungen zu verlangsamen oder eine Verbesserung zu erreichen.

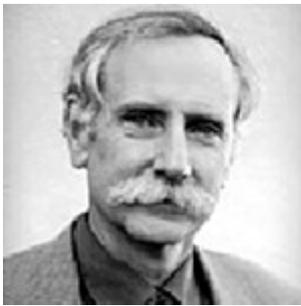
Viele Experten jedoch bezweifeln heute immer noch, dass die zusätzliche Einnahme von Nährstoffen über den täglichen Bedarf hinaus überhaupt eine positive Wirkung hat. Ihrer Meinung nach fehlen dazu die wissenschaftlichen Studien, bzw. hätten existierende Studien keine Effekte gezeigt.

Das besondere Problem bei der Beweisführung der Wirksamkeit von Nährstoffen liegt darin, dass Nährstoffe Lebensmittel sind, deren positive physiologische Wirkung auf den Organismus sich erst in sehr langen Zeiträumen zeigt. Dies ist zu unterscheiden von den pharmakologischen Wirkungen der Arzneimittel, die zwar stark und schnell wirken, aber eben auch Nebenwirkungen haben. Im Falle der Nährstoffe dürfen wir aber keinesfalls eine rasche pharmakologische Wirkung erwarten. Nährstoffe wirken langsam und physiologisch auf den gesamten Organismus. Eine falsche Ernährung macht uns schließlich auch nur sehr langsam krank. Krankheiten wie Übergewicht, Arteriosklerose und Diabetes entwickeln sich über viele Jahre oder sogar über Jahrzehnte.

Genauso langsam entwickeln sich gesundheitliche Vorteile durch eine gesunde Ernährung oder durch eine Nährstoffsupplementierung. Viele Studien mit Nährstoffen brachten keine positive Ergebnisse, weil sie einfach falsch angesetzt wurden. So verliefen Tests über zu kurze Zeiträume oder es wurden einfach Monosubstanzen untersucht, die nur (oder zumindest viel besser) im Verbund mit anderen Nährstoffen wirken. Führende amerikanische Ernährungsexperten wie Prof. Walter Willett oder Prof. Bruce Ames sind heute aufgrund der vorliegenden Studienlage davon überzeugt, dass eine langfristige Ergänzung der Nahrung mit den richtigen Nährstoffen den Alterungsprozess des Körpers verlangsamen und das Risiko für die Entwicklung von Krankheiten wie Krebs, Diabetes, Alzheimer und Herz-Kreislauf-Erkrankungen reduzieren (Bruce N Ames, Micronutrients prevent cancer and delay aging, Toxicology letters 102-103; 5-18 [1998]).

Prof. Bruce Ames fand in Studien heraus, dass die zusätzliche Gabe von Antioxidantien (Mikronährstoffe wie Vitamin E, Folsäure, Alpha-Liponsäure, L-Carnitin) den Alterungsprozess verlangsamt und das Krebsrisiko reduziert. Auch die Lernfähigkeit im Alter konnte durch die Gabe von Alpha-Liponsäure und L-Carnitin verbessert werden, wobei eine Verjüngung der Zellenstrukturen, besonders der Mitochondrien, durch die Supplementierung beobachtet wurde. Prof. Bruce Ames nimmt selber seit Jahren Mikronährstoffe täglich zu seiner normalen Nahrung zu sich.





Auch der berühmte Ernährungsforscher Walter Willett, Professor für Ernährungsforschung an der Harvard University (850 Publikationen über Ernährung in über 30 Jahren Forschung), ergänzt seine Nahrung täglich durch Vitamin E (400 mg), Multivitamine, Calcium etc. Er hat sogar Nahrungsergänzungsmittel wie Calcium-Produkte und Multivitamine als Empfehlung in seine neue Ernährungspyramide aufgenommen, weil seine Forschungen vor allem durch die „Nurses Health Study“ an 120.000 Krankenschwestern, die über 30 Jahre beobachtet wurden, positive Ergebnisse von Nährstoffen und Nahrungsergänzungen gezeigt

haben!

In der gezielten Nährstoffsupplementation liegt also eine Chance, die Gesundheit langfristig zu verbessern. Dabei kommt es auf die richtige Dosierung und eine langfristige, regelmäßige Einnahme an. Nährstoffe wirken dabei oft besser, wenn sie miteinander kombiniert und vor bzw. zu den Mahlzeiten genommen werden. Nährstoffe können aber nicht nur präventiv wirken, sondern werden vermehrt auch zur begleitenden Therapie akuter und chronischer Erkrankungen eingesetzt. Diese so genannte Nährstofftherapie hat den Vorteil, dass sie begleitend und ergänzend zu jeder klassischen Therapie eingesetzt werden kann. Nährstoffe wirken im Gegensatz zu Arzneimitteln ganzheitlich und ohne Nebenwirkungen auf unseren Körper. Teilweise werden hier durch Nährstoffe sehr gute Ergebnisse erzielt, so dass die Dosierung der klassischen Arzneimittel bisweilen reduziert oder sogar ganz ausgesetzt werden kann.

Während es in Amerika, dem Heimatland dieser Therapieform, speziell ausgebildete Ernährungstherapeuten gibt, steckt dieses Feld hier in Europa immer noch in den „Kinderschuhen“. Die richtige Diagnose und

eine gute fachliche Beratung sind die Voraussetzung für den hochdosierten Einsatz von Nährstoffen. Wer also den Wunsch hat, sich über die Chancen zu informieren, die eine Ergänzung der Nahrung mit bestimmten Nährstoffen bietet, sollte sich auf jeden Fall vorher genau informieren, sich von Fachleuten beraten lassen. Folgende weiterführende Bücher zu diesem Thema sind empfehlenswert:

1. Orthomolekulare Medizin, Uwe Gröber, Wissenschaftliche Verlagsgesellschaft Stuttgart, 2002 2. Auflage, ISBN 3-8047-1927-9
2. Burgersteins Mikronährstoffe in der Medizin. M. Zimmermann, Haug Verlag 1999, ISBN 3-8304-7019-3
3. Praxis der Orthomolekularen Medizin, I. Niestroy, Hippokrates Verlag 1999, ISBN 3-7773-126-6
4. Mit Nährstoffen heilen, Norbert Fuchs, 1999, Ralf Reglin Verlag, ISBN 3-930620-21-9
5. Handbuch der Orthomolekularen Medizin, H. Dietl, G. Ohlenschläger, Haug Verlag 1999, ISBN 3-7760-1668-X
6. Nutriologische Medizin, Melvyn R. Werbach, 1999, Walter Hädecke Verlag, ISBN 3-7750-0238-3



[Nach oben](#)
[Zurück](#)