

Was Sie schon immer über Nahrungsergänzungsmittel wissen wollten

Nahrungsergänzungsmittel - immer harmlos?

Viele Anbieter von Nahrungsergänzungen werben für Ihre Produkte mit angeblicher Natürlichkeit und Unbedenklichkeit. In den letzten Jahren mehren sich jedoch die Hinweise, dass die Einnahme von Nahrungsergänzungen nicht immer harmlos sein muss.

In Studien mit vielen Tausend Teilnehmern, die über lange Zeiträume beobachtet wurden, fanden Wissenschaftler Hinweise auf folgende Gesundheitsrisiken bei der Einnahme isolierter Vitamine, Mineralstoffe oder Spurenelemente.

- Die langfristige Einnahme von Vitamin A, Vitamin E und β -Carotin einzeln oder in Kombination kann die Sterblichkeit steigern (3,4,6)
- Eine langfristig hohe Aufnahme von Vitamin A steigert das Risiko für osteoporotische Hüftfrakturen bei Frauen (1)
- Hochdosierte Vitamin-C-Gaben können bei empfindlichen Personen die Oxalsäure-Ausscheidung im Urin und dadurch eventuell das Risiko für eine Nierensteinbildung erhöhen. Für Dosen über 500 mg/Tag wurden statt antioxidative, gegenteilige Effekte d.h. statt zellschützende, zellschädigende Effekte beobachtet. Die gesundheitliche Relevanz dieser Befunde ist zurzeit noch nicht geklärt (5,9)
- Die längerfristige Einnahme von Beta-Carotin kann bei Rauchern das Lungenkrebsrisiko steigern (7,8)
- Eine langfristig zu hohe Eisenaufnahme kann das Risiko für Herz-Kreislauf- und Krebs-Erkrankungen steigern.(2)
- Bei Überdosierung von Mangan können Nebenwirkungen auftreten (2)
- Langanhaltende erhöhte Zinkzufuhren können Anämien und Veränderungen der Blutzellen verursachen (2)
- Der tägliche Konsum von Multivitamin-tabletten könnte das Risiko für eine fortgeschrittene oder tödlich verlaufende Prostata-Krebserkrankung erhöhen. (10)
- Die hoch dosierte Einnahme von Calcium (1000 mg/Tag) bei gesunden Frauen in der Menopause steigerte die Herzinfarktrate. (11)

Pillen und Pülverchen von A-Z im Test

Vitamin- und Mineralstofftabletten im Test

- [Quellen](#) (32,35 kByte)