



Nahrungsergänzungsmittel können gesunde Ernährung nicht aufwiegen, allerdings bedeutet dies nicht, dass sie komplett überflüssig wären.

## Über den Nutzen von Mikronährstoffpräparaten

# Wozu brauchen wir Nahrungsergänzung?

Naturarzt-Interview mit Prof. Dr. Andreas Hahn

*Jeder dritte Deutsche verwendet Nahrungsergänzungsmittel. Gerade besser gebildete, gesundheitsbewusste Menschen greifen häufig zu den Präparaten, die keine Medizin sind, aber doch ein Mehr an Gesundheit versprechen ... Der Naturarzt sprach darüber mit dem Ernährungswissenschaftler Prof. Dr. Andreas Hahn von der Universität Hannover.*

**?** In gesundheitsbewussten Kreisen stand man lange den Nahrungsergänzungsmitteln sehr kritisch gegenüber. „Mit einem Apfel oder einem Salat betreibe ich wirksamere Prophylaxe als durch eine Vitamin- und Mineralstoff-Tablette.“ Würden Sie, Herr Prof. Hahn, das unterschreiben?

Eine pflanzlich orientierte Ernährung mit viel Gemüse und Obst liefert tatsächlich eine solide Grundlage für die Erhaltung unserer Gesundheit. Man darf allerdings den „Apfel“ aus dem bekannten Spruch „an apple a day keeps the doctor away“ (ein Apfel am Tag hält den Doktor fern) nicht wörtlich nehmen, denn dann würde die Mikronährstofftablette doch mehr bieten.

**?** Häufig hört man, der moderne Mensch leide unter Mangel an Mikronährstoffen, zum einen

weil die landwirtschaftlichen Erzeugnisse heute ärmer an Vitaminen und Mineralstoffen seien ...

Dafür gibt es keinerlei seriöse wissenschaftliche Belege!

**?** Ich habe mal gehört, es gäbe da eine Studie aus den 80er Jahren ...

Da wurden Äpfel mit Birnen verglichen: Man hat die Werte aus alten Tabellen, die auf der Basis von aus heutiger Sicht unzureichenden Analysemöglichkeiten zustande kamen, mit neuen wissenschaftlichen Daten verglichen. Und später hat das einer vom andern abgeschrieben.

Wenn es heute im Einzelfall Mangel an Mikronährstoffen gibt, so hat das nichts

**Offizielle Zufuhrempfehlungen sagen nichts über den individuellen Bedarf oder Mangel.**

mit der Landwirtschaft zu tun, sondern er beruht im wesentlichen auf der mangelhaften Zusammenstellung der Nahrung durch den Verbraucher. Übrigens ist es in der Werbung mit Nahrungsergänzungsmitteln inzwischen verboten zu behaupten, die normale Ernährung reiche nicht aus.

**?** Und doch soll es bei einigen Mikronährstoffen Mangel geben, z. B. bei Jod.

Jod, Folsäure und vielleicht noch Kalzium sind die tatsächlich Problemnährstoffe. Beim **Jod** ist die Datenlage eindeutig: Trotz Jodierung des Speisesalzes reicht die Menge noch nicht aus. Dass eine Minderheit von diesem „zwangsweisen“ Jodangebot Nachteile erleidet, wurde im *Naturarzt* ja schon mehrfach kontrovers diskutiert.

Bei der **Folsäure** ist man sich zumindest in einem Punkt sicher: Eine zusätzliche Folsäure-Versorgung in der Schwangerschaft führt dazu, dass seltener Neuralrohrdefekte („offener Rücken“) beim Neugeborenen auftreten. Nicht abschließend geklärt ist, ob eine bessere Folsäure-Versorgung Herzinfarkt und Darmkrebs vorbeugen hilft. Es ist relativ einfach, werdenden Müttern neun Monate Folsäure zu geben – oder nicht – und zu schauen, was dabei herauskommt. Aber wie wollen Sie über Jahrzehnte die Ernährung von Menschen verfolgen und dann das Gewicht eines einzelnen Faktors herausfiltern? Man

kann bestenfalls epidemiologisch feststellen, dass in den Bevölkerungen oder Gruppen, in denen die Versorgung mit

Stoff XY besser ist, die Krankheiten NN seltener auftreten.

Nun noch zum **Kalzium**: Mit zunehmendem Alter wird es – auch bei Vitamin D – immer schwieriger, eine ausreichende Versorgung allein über die Ernährung zu gewährleisten. Die Empfehlung, diesen Trend durch einen höheren Verzehr von Milchprodukten – bei insgesamt reduzierten Ernährungsmengen im Alter



Prof. Dr. Andreas Hahn

– zu kompensieren, ist aus verschiedenen Gründen problematisch. Daher könnte eine pragmatische Lösung darin bestehen zu sagen: „Es ist besser, eine Ergänzung zu geben, als gar nichts zu tun.“

**?** Woher wissen wir denn, dass im Alter ein Kalzium-Mangel besteht? Beruht die Osteoporose, die oft damit in Zusammenhang gebracht wird, nicht eher auf einer Kalzium-Verwertungsstörung als auf Kalzium-Mangel?

Das ist nicht so eindeutig oder einfach zu sagen. Aber Sie haben recht: Kalzium alleine beugt nicht vor. Durch eine erhöhte Kalziumzufuhr können wir zwar die Knochendichte erhöhen, das heißt aber nicht, dass wir automatisch weniger Osteoporose bekommen.

**?** Auf die Zufuhrempfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) wird häufig Bezug genommen, wenn es um die Frage geht: „Wieviel von welchem Vitamin oder Mineralstoff sollten wir täglich aufnehmen?“ Gesetzt den Fall, ich schaffe es in einigen Punkten nicht, diese Empfehlungen umzusetzen bzw. die Werte zu erreichen, entsteht dann ein Mangel?

Nein. Diese Werte sagen nichts über den individuellen Bedarf aus. Es handelt sich vielmehr um statistisch definierte Werte, die ihren Sinn im wesentlichen in Bezug auf die Gesamtbevölkerung haben: Man geht vom Mittelwert aus, also von dem Wert, bei dem

50 Prozent ausreichend versorgt wären, dann schlägt man zwei Standardabweichungen darauf und landet bei einem deutlichen höheren Zufuhrwert, bei dem 97,5 Prozent sicher ausreichend versorgt wären. 100 Prozent wäre übrigens unsinnig, da solche Werte mit einschließen müssten, dass auch der 2,20-Meter-Mann gut versorgt ist – und was sagt dieser Wert dann noch für Otto Normalverbraucher?

**?** Diese Frage kann man sich allerdings auch bei 97,5 Prozent, also den geltenden Zufuhrempfehlungen stellen, denn für einen Großteil der Verbraucher würden sie ja Überversorgung bedeuten. Oft werden von Nahrungsergänzungsmittel-Herstellern bewusst solche Empfehlungen ins Spiel gebracht, nach dem Motto: „Das schafft doch sowieso kei-

ner mit Ernährung, also hier ist die Pille.“

Das ist richtig. Und wir haben die Schwierigkeit, dass es inzwischen gesetzlich geregelt ist, Nahrungsergänzungsmittel mit Angaben in Prozent des Tagesbedarfs zu deklarieren (allerdings wird dabei nicht auf DGE-Empfehlungen, sondern auf EU-Werte zur Nährwertkennzeichnung Bezug genommen). Der einzelne Verbraucher kann daraus nicht schließen, wieviel er braucht und ob ihm etwas fehlt.

Ich würde aber auch hier relativ pragmatisch argumentieren: Wer meint, dass er einen Mangel hat, kann seine Ernährung durch ein Multipräparat (Vitamine und Mineralstoffe) ergänzen. Da es sich bei den legal gehandelten Präparaten nicht um Hochdosismittel handelt, ist das Risiko unerwünschter Wirkungen gering.

**?** Könnte man, selbst wenn kein Mangel vorliegt, vielleicht doch mit den Nahrungsergänzungsmitteln einen gesundheitlichen (Zusatz-)Nutzen erzielen, z. B. der Arteriosklerose entgegenwirken?

Da gibt es eben Hinweise, aber sehr wenig endgültige Daten. Denn wie wollen Sie das erforschen? Beispielsweise haben wir starke Hinweise insbesondere auf die Wirksamkeit von Omega-3-Fettsäuren und teilweise auch von Antioxidantien (Vitamin E, Vitamin C, sekundäre Pflanzenstoffe). Das sollte aber nicht dahin interpretiert werden, dass die Gabe dieser Stoffe sicher Herzinfarkte verhindert.

**?** Gibt es Situationen oder Lebensphasen, in denen Sie eine gezielte Nahrungsergänzung für sinnvoll halten, z. B. Schwangerschaft, Alter, Sport?

Fangen wir von hinten an: Sport als Hobby, also Breitensport, kann zwar prinzipiell zu einem erhöhten Bedarf und damit auch zu einem Mangel führen. In der Regel wird dies aber bereits durch vermehrtes Essen und Trinken der sportlich Aktiven ausgeglichen. Beim Leistungssport sieht es anders aus. Aber das Thema ist zu komplex, als dass wir es hier ergründen könnten.

Über das Alter haben wir im Zusammenhang mit Kalzium bereits gesprochen: Grundsätzlich wäre es wünschenswert, dass ältere Menschen, obwohl sie weniger essen, mehr Mikronährstoffe mit der Ernährung aufnehmen. Da dies aber in der Praxis meist nicht gegeben ist, kann man im Alter durchaus die Einnahme von Vitamin- und Mineralstoffpräparaten erwägen.

In der Schwangerschaft ist es mit normaler Ernährung oft nicht möglich, den stark erhöhten Nährstoffbedarf zu decken, weshalb Supplemente (Nahrungsergänzungen) sinnvoll sein können.

**?** Aus traditionell-naturheilkundlicher Sicht ließe sich entgegen: Die schwangeren Frauen haben doch früher auch keine Präparate eingenommen.

Diesem Argument liegt eine falsche Annahme zugrunde, nämlich die, dass die Natur alles optimal angelegt hat. Jeder Evolutionsbiologe kann Ihnen erklären,

*Wer meint, dass er einen Mangel hat, kann seine Ernährung durch Multipräparate ergänzen.*

dass dies Unsinn ist. Die Natur setzt vor allem auf Fortpflanzung, dies kann bedeuten, dass im Zweifelsfalle das Kind noch ausreichend versorgt wird, aber auf Kosten der Mutter. Der Zusammenhang von Evolution und Ernährung wird oft ziemlich abstrus kommuniziert. Aus der Evolution lässt sich nicht ableiten, dass wir immer ohne Präparate auskommen.

**?** Nehmen wir also an, in gewissen Situationen benötigen wir oder einige von uns Nahrungsergänzungsmittel. Sollen wir dann zu Produkten auf natürlicher Basis greifen, oder sind synthetische Produkte genauso gut?

Wenn man über natürlich oder synthetisch spricht, muss man zunächst feststellen, dass es am besten ist, Obst und Gemüse zu essen, denn darüber erhalten wir nicht nur Vitamine und Mineralstoffe, sondern auch noch zahlreiche sekundäre Pflanzenstoffe, die einzeln und im Verbund positive Wirkungen haben, wie wir sie gar nicht in eine Tablette gepresst bekommen. Wenn es aber „nur“ darum geht, die Nahrung mit Vitaminen und Mineralstoffen zu ergänzen, ist es im großen und ganzen egal, wie diese Mikronährstoffe gewonnen wurden: Ob synthetisch oder natürlich, die Moleküle sind von der Struktur her identisch, der

Wer „das Beste aus Obst und Gemüse“ aufnehmen möchte, sollte Obst und Gemüse essen. Präparate bieten dafür keinen Ersatz.



Organismus kann das nicht unterscheiden. Ausnahme ist Vitamin E, da hat die natürliche Variante gewisse Vorteile. Auch bei Folsäure gibt es dafür Hinweise.

**Produkte auf natürlicher Basis sind nicht per se besser als synthetische Präparate.**

**?** Und wie bewerten Sie demnach Konzentrate, in denen angeblich das Beste aus 50 Kilo Obst und Gemüse (oder so ähnlich) steckt?

Das ist Verbrauchertäuschung. So etwas wäre ja schon technisch gar nicht möglich. Obst und Gemüse besteht zu rund 90 Prozent aus Wasser. Aus 500 Gramm Obst und Gemüse erhalte ich also etwa 50 Gramm Trockenmasse – da wäre dann noch die Frage, wie wurde das ge-

trocknet, was ging da bereits an Wertvollem verloren. Wieviel passt nun in eine Kapsel? Sicher nicht 50 Gramm. Selbst wenn ich die ganze Masse, sagen wir, in 20 Kapseln presse und als Tagesdosis ausbe: Was hätte der Verbraucher davon? Wer Obst und Gemüse, aus guten Gründen, verzehren will, der sollte das tun. Kapseln, die das Gleiche oder gar das Beste enthalten, gibt es nicht. ■

*Das Gespräch führte Naturarzt-Redakteur Christoph Wagner.*

**Bitte beachten Sie:** Naturarzt-Beiträge sind urheberrechtlich geschützt. Die Rechte liegen beim Verlag. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechts ist ohne Zustimmung des Verlages strafbar. Dies gilt insbesondere für Nachdruck, Vervielfältigungen, Verwendung im Internet usw. Wir danken für Ihr Verständnis.