

Vitamine erhöhen das Sterblichkeitsrisiko? Lesen Sie die Wahrheit!

Liebe Leserinnen und Leser,



Die im Jahr 2007 publizierte Meta-Analyse von Bjelakovic gehört zu den am meisten beachteten Publikationen, die zeigen, dass die Einnahme von antioxidativ wirksamen Supplementen (insbesondere Beta-Carotin, Vitamin A und Vitamin E) zu einer erhöhten Mortalität führen sollen.

Seit einigen Monaten gibt es immer wieder Sendungen dazu in den dritten Programmen im Fernsehen, die genau diese Studie zum Anlass nehmen, Nahrungsergänzungen als völlig überflüssig darzustellen. Schon vor längerer Zeit hatte ich einen Newsletter zu dieser auch als Kopenhagen-Studie bekannten Veröffentlichung geschrieben.

Hier der Link zu einem Hinweis auf diese Studie auf unseren Seiten

Wenn Sie dem Link folgen, werden Sie auf unserer Seite eine hochinteressante Grafik finden, die auf Daten basiert, die vom US-amerikanischen Gesundheitsministerium und anderen offiziellen Regierungsveröffentlichungen stammt. Es ist eine Statistik, die eigentlich für sich allein spricht: Anzahl der Todesfälle durch die Einnahme von Vitaminen im Vergleich zur Anzahl der Todesfälle durch pharmazeutische Produkte. Leider sieht man solche Statistiken in den deutschen Mainstream-Medien nicht.

Quelle: www.winhs.org

Meine Meinung: Hier wird gezielt Verunsicherung betrieben.

Die sog. Kopenhagen-Studie ist übrigens eine Meta-Analyse. Sie wissen, was eine Meta-Analyse ist? Ich wusste es auch nicht genau und habe mich deshalb mal schlau gemacht. Heute und im nächsten Brief finden Sie die Ergebnisse meiner Nachforschungen dazu.

Neuere Studien rehabilitieren Antioxidantien

Nun kommt eine vor kurzem veröffentlichte, ausführliche Studie einer Arbeitsgruppe um Prof. Biesalski von der (deutschen !!) renommierten Universität Stuttgart-Hohenheim zu völlig anderen Ergebnissen.

Im Jahr 1992 hielten zahlreiche renommierte Wissenschaftler aus der ganzen Welt mit der

sogenannten Deklaration von Saas-Fee fest, dass

- antioxidativ wirksame Mikronährstoffe eine erhebliche Bedeutung in der Prävention einer Reihe von Krankheiten (Herz-Kreislauf-Erkrankungen, cerebrovaskuläre Störungen, verschiedene Krebsformen usw.) besitzen.
- die optimale Versorgung mit Antioxidantien einen wichtigen Beitrag zum Schutz vor freien Radikalen leistet.
- für die Anwendungssicherheit von antioxidativen Mikronährstoffen - auch bei höheren Dosierungen - unumstößliche Erkenntnisse vorliegen.

Einige Jahre später erhielt die Deklaration von Saas-Fee erste Dämpfer. Die CARET-Studie sowie die ATBC-Studie kamen zum Ergebnis, dass Beta-Carotin und Vitamin E-haltige Mikronährstoff-Präparate allenfalls das Risiko für gewisse Krebsformen bei Rauchern (insbesondere Lungenkrebs) fördern könnten.

In jüngster Zeit wurde insbesondere die Übersichtsarbeit von Bjelakovic et al. immer wieder zitiert, wenn es darum ging zu zeigen, dass Mikronährstoff-Präparate mit Antioxidantien das Mortalitätsrisiko signifikant erhöhen. Diese Meta-Analyse überprüfte insgesamt 68 randomisierte Studien mit über 200'000 Patienten.

Nun hat Biesalski die Arbeit von Bjelakovic nochmals einer sorgfältigen Überprüfung unterzogen. Dabei untersuchte Biesalski die Meta-Analyse auf die in den einzelnen Studien effektiv untersuchten Endpunkte. Zudem wurden die Studien nach Interventionsart (Primärprävention, Sekundärprävention, therapeutische Intervention) und nach deren Ergebnis (positiv, negativ, no effect) unterteilt.

Dabei wurden an der Untersuchung von Bjelakovic zahlreiche Punkte kritisiert:

- die Autoren haben aus insgesamt 815 durchgesehenen Studien schließlich nur 68 Studien für die Meta-Analyse ausgewählt.
- 21 Studien — darunter Studien aus den renommierten Fachzeitschriften Lancet und J. National Cancer Institute — wurden nicht berücksichtigt. Diese zeigen eine 9%ige Reduktion der Mortalität.
- es wurden 405 Interventionsstudien ausgeschlossen, in welchen keine Todesfälle auftraten.
- die Erhöhung der krankheitsspezifischen Mortalität oder der Gesamtmortalität sind nie Endpunkte einer Interventionsstudie.
- es wurde nicht zwischen dem Einsatz von natürlichem und synthetischem Vitamin E und Beta-Carotin (bzw. Carotinoiden) unterschieden.
- die in den Studien eingesetzten täglichen Dosierungen umfassen einen äußerst weiten Bereich (z.B. Vitamin A von 1333 I.E. — 200'000 I.E./d).
- Studiendauer variiert von 28 Tagen — 12 Jahren (hat man tatsächlich erwartet, dass die Einnahme von Antioxidantien bereits nach 4 Wochen zu Todesfällen führt?).
- wie wurde die Compliance während 12 Jahren überprüft?
- unkritische Beurteilung der Todesfälle (z.B. wurden unfallbedingte Todesfälle teilweise nicht ausgeschlossen).
- keine Beurteilung der unerwünschten Nebenwirkungen der parallel eingenommenen Medikamente.
- in zahlreichen Antioxidantien-Studien wurde der Status bezüglich oxidativem Stress nicht untersucht.

Biesalski konnte zeigen, dass der Nutzen einer Supplementierung mit Antioxidantien vor allem in Populationen mit einem Risiko für Mangelernährung und Mikronährstoff-Defiziten groß ist, während eine Gabe von Antioxidantien in einen gesättigten, ausreichend versorgten Stoffwechsel keinen zusätzlichen Nutzen zu ergeben scheint.

Auch weitere neuere Studien zeigen durchaus positive Wirkungen von Interventionen mit Antioxidantien. So kann ein gezielter, medikationsorientierter Einsatz von Antioxidantien zur Reduktion bekannter unerwünschter Nebenwirkungen gewisser Zytostatika beitragen.

Weiter ergab eine adjuvante Gabe von Vitamin E unter cis-Platin-Behandlung in einer randomisierten, placebokontrollierten Studie nur in 5,9% der Fälle neurotoxische Nebenwirkungen, während in der Placebogruppe 41,7% über neurotoxische Erscheinungen berichteten. Diese Studie bestätigt die bereits früher in Übersichtsarbeiten gemachten Beobachtungen, dass eine adjuvante, gezielte Supplementierung mit gewissen Antioxidantien sinnvoll sein kann und die Verträglichkeit und Wirkung der Chemotherapie optimiert.

Auch eine im Nachgang zur großangelegten SU.VI.MAX-Studie (Frankreich, 12'741 Erwachsene, primärpräventiv, placebokontrolliert, doppelblind, Kontrolle der Blutspiegel) gemachte 5 Jahre dauernde Follow-up-Untersuchung bestätigte, dass die langfristige Gabe eines Antioxidantien-Komplexes in nutritiven Dosierungen (Vitamin C 120 mg/d, Vitamin E 30 mg/d, Beta-Carotin 6 mg /d, Selen 100 mcg/d, Zink 20 mg/d) bei Personen mit einer nicht genügenden Versorgung von Antioxidantien in Form von Früchten und Gemüse ein um 31% reduziertes Krebs-Erkrankungsrisiko sowie eine um 37% erniedrigte Mortalität ergab.

Ein unbeschränkt kritikloser Einsatz von Antioxidantien - so wie er in der Deklaration von Saas-Fee postuliert wurde, ist heute nicht mehr angezeigt. Freie Radikale sollten nicht als primär schädliche Moleküle betrachtet werden. Sie haben im Körper durchaus eine wichtige physiologische Bedeutung (z.B. für die Aktivierung von Makrophagen in der Entzündungsreaktion usw.).

Ein Ungleichgewicht zwischen freien Radikalen und Antioxidantien sollte hingegen vermieden werden. Es ist sinnvoll, Antioxidantien vor allem bei Personen einzusetzen, deren Versorgung mit der Ernährung nicht optimal ist. Im Zweifelsfall sind Status-Bestimmungen im Labor wichtig und empfehlenswert, um den individuellen Bedarf zu bestimmen und auch die Supplementierung zu kontrollieren.

In Antioxidantien-Präparaten sollten die einzelnen Verbindungen in einer möglichst physiologischen und natürlichen Form enthalten sein. Es sollte sichergestellt sein, dass die synergistischen Wirkungen von Antioxidantien (z.B. reduzierende Wirkung von Vitamin C auf oxidiertes Vitamin E) ausgenutzt werden. In therapeutischen Dosierungen haben Antioxidantien zudem definierte pharmakologische Wirkungen.

Die von Biesalski aufgezeigten methodischen Fehler und Ungenauigkeiten bei der Auswertung, welche in Mikronährstoff-Studien häufig anzutreffen sind, sollten in zukünftigen Studien vermieden werden. Kritische Leser sollten Studien auch immer gemäß diesen Kriterien hinterfragen.

Abschließend können wir festhalten, dass ein gezielter und gut abgewogener Einsatz von Antioxidantien nach wie vor ein gutes Nutzen-Risiko-Verhältnis zeigt.

Auf unseren Seiten mit Forschungsergebnissen finden Sie zu dieser Studie ergänzende Literaturangaben.

Eine Meta-Analyse – Was ist das?

Eine Meta-Analyse ist ein statistisches Verfahren, um die Resultate aus verschiedenen vergleichbaren Studien zu vereinen. Das Ziel ist es, durch das Zusammenfassen der Daten hohe Probanden-Zahlen zu erlangen, um genaue Aussagen über die Wirksamkeit z.B. einer Intervention machen zu können.

Vereinfacht: Wenn man drei Studien mit jeweils 20 Probanden gemacht hat, addiert man die Ergebnisse und bekommt anschließend die Ergebnisse von Studien mit 60 Probanden. Eigentlich sollte das Ergebnis dann aussagefähiger werden. Voraussetzung: Die Studien müssen im Design vergleichbar sein, sonst kommt man bei der Addition zu falschen Ergebnissen.

Das Resultat einer Meta-Analyse hat bei der Meinungsbildung von Fachleuten in der Regel ein starkes Gewicht. Die Erfahrung zeigt hingegen, dass gerade auch bei Meta-Analysen im Bereich der Ernährung und der Mikronährstoffe immer wieder ähnliche Fehler gemacht werden, die zu unkorrekten Aussagen führen können. Was soll man von einer Studie halten, in welcher von 815 durchgesehenen Studien nur 68 Studien ausgewählt wurden?

So werden Studien mit

- Unterschiedlichen chemischen Substanzen (z.B. dl- und d-alpha-Tocopherol, Mineralstoff- oder Spurenelementverbindungen mit verschiedener pharmakologischer Wirkung oder Bioverfügbarkeit usw.)
- Unterschiedlichsten Dosierungen
- Weit auseinandergehenden Interventionszeiten

einer gemeinsamen statistischen Auswertung unterzogen. Auch die nicht immer objektive Auswahl der Studien, die für eine Meta-Analyse verwendet werden, gibt häufig Anlass zur Kritik.

Sie wissen seit jetzt also, dass Meta-Analysen eigentlich Statistiken sind, keine Studien. Und mit Statistik kann man ja bekanntlich sogar die Wahrheit beweisen.

Im nächsten Gesundheitsbrief werde ich Ihnen beispielhaft über Meta-Analysen zu Folsäure, Akupunktur und Homöopathie berichten. Es wird spannend, das kann ich Ihnen schon heute versprechen.

Bitte bleiben Sie gesund und gehen Sie liebevoll mit sich um.

Ihre Newsletter-Redaktion



Forschungsergebnisse aus Naturheilkunde und orthomolekularer Medizin

Die Naturheilkunde wird von ihren Gegnern gern als „unwissenschaftlich“ dargestellt. Diese Darstellung ist aber inkorrekt: Im Gegenteil, es gibt eine Fülle von Forschungen und Erfahrungsberichten zur Naturheilkunde und zu den in der orthomolekularen Medizin verwendeten Wirkstoffen wie Vitaminen, Mineralstoffen, Enzymen, essentiellen Fettsäuren, Bioflavonoiden und Aminosäuren. Wir berichten in Zusammenarbeit mit der Stiftung "Research for Health Foundation" von diesen Forschungsergebnissen. **Besuchen Sie die Internetseiten der Stiftung**

Alle unsere Preise verstehen sich inklusive gesetzlicher Umsatzsteuer und zuzüglich einer Versandkostenpauschale. Lesen Sie die allgemeinen Geschäftsbedingungen.

Es ist nicht Zweck unserer Webseiten, Ihnen medizinischen Rat zu geben, Diagnosen zu stellen oder Sie davon abzuhalten, zu Ihrem Arzt zu gehen. In der Medizin gibt es keine Methoden, die zu 100% funktionieren. Wir können deshalb - wie auch alle anderen auf dem Gebiet der Gesundheit Praktizierenden - keine Heilversprechen geben. Sie sollten Informationen aus unserem Seiten niemals als alleinige Quelle für gesundheitsbezogene Entscheidungen verwenden. Bei gesundheitlichen Beschwerden fragen Sie einen anerkannten Therapeuten, Ihren Arzt oder Apotheker. Bei Erkrankungen von Tieren konsultieren Sie einen Tierarzt oder einen Tierheilpraktiker. Die Artikel und Aufsätze unserer Seiten werden ohne direkte medizinisch-redaktionelle Begleitung und Kontrolle bereitgestellt. Nehmen Sie bitte niemals Medikamente (Heilkräuter eingeschlossen) ohne Absprache mit Ihrem Therapeuten, Arzt oder Apotheker ein.

www.vitalstoff-journal.de

COM Marketing AG | Fluelistrasse 13 | CH - 6072 Sachseln