

Gesundheit in Tablettenform?

Nahrungsergänzungsmittel unter die Lupe genommen

Man nehme: je eine Brausetablette mit Vitamin C, Kalzium und Magnesium am Morgen. Zum Mittag ein Dragee mit Omega-3- und eines mit Omega-6-Fettsäuren. Dazu zwei, drei Tabletten für den täglichen Bedarf an Zink und Selen. Als Zwischenmahlzeit gibt es probiotische Kulturen in der praktischen Kapselform für unterwegs. Und für die "Steigerung der Leistungsfähigkeit und der Gesundheit" am nächsten Tag eine Tablette mit Coenzym Q10 vor dem Zubettgehen.

Sieht so das empfohlene Rezept für eine gesunde Lebensweise und ein belastbares Immunsystem aus? Kann eine einfache Pille eine abwechslungsreiche, vollwertige Ernährung ergänzen oder gar ersetzen?

Nein, weder noch.

Erfahrene, fachgerecht ausgebildete Ernährungs- und Gesundheitsberater leisten hier wertvolle Aufklärungsarbeit für Menschen, die sich ausgewogen ernähren möchten und/oder dies aus Krankheitsgründen tun müssen. Sie erläutern ihren Kunden die einzelnen Inhaltsstoffe der Lebensmittel und zeigen ihnen in Gruppensitzungen vitaminschonende Zubereitungsmethoden für eine gesunde Kost. In Einzelsitzungen erstellen sie individuell auf den Klienten zugeschnittene Ernährungspläne, in denen auch Nahrungsmittel-unverträglichkeiten, Allergien oder chronische Krankheiten berücksichtigt werden. Mit Hilfe einer fundierten Aus- und Weiterbildung sind die Fachberater und -pädagogen in der Lage, sich intensiv mit der Lebenssituation, der Ernährungsweise und der körperlichen Verfassung jedes einzelnen Klienten zu beschäftigen und die Beratung sowie die Behandlung entsprechend anzupassen.

Qualitativ hochwertige Fortbildungsmöglichkeiten für freie Fachberater aus dem Gesundheitswesen bietet die Deutsche Gesellschaft für Gesundheit und Prävention e. V. (www.dggp.org) mit Sitz in Wuppertal. Die DGGP zählt zu den größten deutschen Verbänden für jene Berufsgruppen. Hier können u. a. ausgebildete Ernährungsberater, Entspannungspädagogen, Gesundheitspädagogen und -berater, Heilpraktiker, Psychotherapeuten (HPG), Pflegeassistenten, Fitness- und Personaltrainer Seminare und Vorträge besuchen und ihre fachlichen Kenntnisse vertiefen. Die Fortbildungsmaßnahmen können von Absolventen aller Ausbildungsstätten für den Gesundheitsbereich

wahrgenommen werden. Dabei gewährleisten die strengen Richtlinien der DGGP e. V. einen fachlich hohen Ausbildungsstandard. Mitglieder des Berufsverbands profitieren außerdem von zahlreichen Services, darunter die Bereitstellung von ansprechenden Werbemitteln, umfassende Hilfestellung zur Existenzgründung und eine exklusive Telefonsprechstunde.

In der Berichterstattung der Medien und in Werbeanzeigen wird dem Verbraucher immer wieder suggeriert, dass die Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln unumgänglich ist. Die Lebensmittel seien angeblich nährstoffärmer als früher und in Deutschland herrsche ein andauernder Vitaminmangel. Doch halten diese Behauptungen einer wissenschaftlichen Überprüfung stand? - Jeder dritte Bundesbürger scheint das bereitwillig zu glauben und greift aus Sorge, nicht ausreichend mit lebensnotwendigen Nährstoffen versorgt zu sein, zumindest gelegentlich zu Nahrungsergänzungsmitteln. Derzeit sind für diese Mittel auf dem europäischen Markt 30 Vitamine und Mineralstoffe zulässig, die in insgesamt etwa 180 einzelnen Verbindungen angeboten werden. Mehr als sechs Millionen Euro im Jahr werden damit europaweit umgesetzt.

Nahrungsergänzungsmittel zählen zu den Lebensmitteln, nicht zu den Arzneien.

Sie kommen zwar in einer ähnlichen Darreichungsform daher - als Tabletten, Dragees und Pulver -, doch sie sind nicht dazu bestimmt, vor Krankheiten zu schützen oder Krankheitssymptome zu bekämpfen. Aussagen, die sich auf die Beseitigung, Linderung oder Verhütung von Krankheiten beziehen, sind in Deutschland sowohl in der Produktwerbung als auch auf der Verpackung verboten. Nahrungsergänzungsmitteln müssen zudem als Lebensmittel sicher sein.

Wie der Name schon sagt sollen sie eine gesunde Ernährung ergänzen und einem Nährstoffmangel vorbeugen: Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente, Aminosäuren, aber auch Ballaststoffe, Pflanzen- oder Kräuterextrakte können auf diese Weise in erhöhter Konzentration eingenommen werden. Anders als Medikamente, die ein umfangreiches Zulassungsverfahren durchlaufen, unterliegen Mittel zur Nahrungsergänzung lediglich einer Registrierungspflicht. Auf einen Nachweis, dass die Präparate tatsächlich gesundheitlich unbedenklich sind, wird verzichtet. Gemäß der

Verordnung für Nahrungsergänzungsmittel (NemV) müssen sie beim Bundesamt für Verbraucherschutz und Lebensmittelsicherheit (BVL) gemeldet werden, bevor sie frei verkäuflich in den Regalen der Drogerien und Apotheken landen. Die Lebensmittelüberwachungsbehörden der Länder kümmern sich um die Kontrolle der Präparate und der entsprechenden Herstellerbetriebe.

In der Regel sind Nahrungsergänzungsmittel für gesunde Personen, die sich ausgewogen und abwechslungsreich ernähren, überflüssig.

Nicht nur die Medien, auch das kaum noch überschaubare Angebot von Nahrungsergänzungsmitteln auf dem Markt vermittelt dem Verbraucher den Eindruck, dass eine ausreichende Nährstoffzufuhr allein über die Ernährung nicht möglich wäre. Doch wer sich bewusst ernährt, der führt seinem Organismus alle Nährstoffe zu, die er braucht. Eine mangelnde Vitamin- und Mineralienzufuhr durch eine einseitige, unausgewogene Ernährung kann und sollte hingegen nicht durch die Einnahme von Pillen ausgeglichen werden.

Nur in bestimmten Fällen kann die gezielte Aufnahme von einzelnen Nährstoffen sinnvoll sein, so zum Beispiel Folsäure in der frühen Schwangerschaft.

Folsäure ist ein Vitamin der B-Gruppe und für das Zellwachstum, die Entwicklung der Organe und des Zentralnervensystems wichtig. Ein Folsäuremangel kann eine Fehlgeburt oder schwerste körperliche Entwicklungsschäden beim Kind hervorrufen. Ärzte empfehlen Frauen mit Kinderwunsch und Schwangeren, täglich vorsorglich 0,4 Milligramm Folsäure zusätzlich zur normalen Ernährung aufzunehmen. Von Natur aus ist das B-Vitamin in Weizenkeimen, Kichererbsen, Sojabohnen, Grünkohl, Erdnüssen, Rosenkohl, Feldsalat, Spinat, Trauben, Orangen und Fleisch enthalten. Weil Folsäure allerdings empfindlich gegen Licht, Sauerstoff und Hitze ist, wird sie spätestens beim Kochvorgang größtenteils zerstört. Außerdem kann sie wegen ihrer guten Wasserlöslichkeit leicht ausgewaschen werden. Studien haben gezeigt, dass nur etwa 20 Prozent der Bundesbürger die tägliche Zufuhrempfehlung von Folsäure erreichen.

Die Ergänzung der Nahrung kann außerdem bei älteren Menschen mit Kau- und Schluckbeschwerden oder Appetitverlust sinnvoll sein. Chronisch Kranke haben oftmals einen erhöhten Bedarf an wichtigen Nährstoffen, der nur mit Nahrungsergänzungsmitteln ausreichend gedeckt werden kann. Und auch für Menschen, die keine Milchprodukte

verzehren, kann die Einnahme von zusätzlichem Kalzium gesundheitsfördernd sein.

Wer Breitensport betreibt, der hat keinen nennenswert höheren Bedarf an Energie und Nährstoffen. Sportlich aktive Menschen können ihren Eiweiß-, Vitamin- und Mineralstoffbedarf problemlos über die normale Ernährung abdecken. Leistungssportler hingegen können einen gesteigerten Energie- und Nährstoffbedarf haben. Kritisch sind hier insbesondere die Vitamine der B-Gruppe sowie die Mineralstoffe Jod, Zink und zum Teil Eisen, da diese über den Schweiß verloren gehen.

Bei der Dosierung von Nahrungsergänzungsmitteln ist Vorsicht geboten.

Denn eine zu hohe Aufnahme von Vitaminen und Mineralstoffen kann eine nachteilige Auswirkung auf die Gesundheit haben. So kann eine Vitamin-A-Vergiftung zu starken Kopfschmerzen führen. Auch Müdigkeit und Hautveränderungen können auftreten, insbesondere bei Kindern. Die maximale Verzehrmenge, auf die ausdrücklich auf den Verpackungen der Mittel hingewiesen wird, sollte demnach möglichst nicht überschritten werden. Im Fall von Vitamin C wird eine sehr hohe Dosis direkt über die Nieren ausgeschieden, eine mögliche Folge ist die Bildung von Nierensteinen. Auch das Spurenelement Eisen sollte, wenn überhaupt, nur in Maßen eingenommen werden. Bei Männern über 50 Jahren kann eine erhöhte Zufuhr von Eisen Herz-Kreislauf-Erkrankungen begünstigen. Zudem können Eisenpräparate die Wirkung bestimmter Antibiotika blockieren.

Eine Wechselwirkung von Nahrungsergänzungsmitteln und Medikamenten sollte vor einer Anwendung stets von ärztlicher Seite her ausgeschlossen werden.

Bisher gibt es weder auf nationaler, noch auf europäischer Ebene verbindliche Richtwerte für die Konzentration der Inhaltsstoffe von Nahrungsergänzungsmitteln. Eine EU-weite Regelung über gültige Höchstmengen für Vitamine und Mineralstoffe ist zwar in Vorbereitung, die praktische Umsetzung ist jedoch noch nicht abzusehen.

Die beste Ernährungsstrategie ist und bleibt eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung mit viel Obst und Gemüse.

Nahrungsergänzungsmittel können dafür kein gleichwertiger Ersatz sein. Natürlich ist die

Idee, anstelle von Obst und Gemüse eine Nährstoffpille zu schlucken, verlockend. Besonders, wenn es im Beruf und Alltag gerade einmal stressig zugeht oder das saisonale Obst - und Gemüseangebot nicht die geschmacklichen Vorlieben trifft. Dennoch: An der Empfehlung von Ernährungsexperten, reichlich Obst und Gemüse - am besten fünfmal am Tag - zu essen, lässt sich nicht rütteln.

Weitere Informationen unter www.dggp.org.

Eine Mitgliedschaft bei der DGGP e. V. kann auf der Homepage des Vereins beantragt werden.

Das Anmeldeformular für Veranstaltungen ist dort als PDF-Dokument hinterlegt.

Kontakt:

Deutsche Gesellschaft für Gesundheit und Prävention e. V. (DGGP)
Reppkotten 24
42279 Wuppertal

1. Vorsitzender: Dipl.-Soz.wiss. Jürgen Obst

Tel. (0202) 76954-49

Fax (0202) 76954-50 (Montag bis Freitag von 10 - 16 Uhr)

E-Mail: verband@dggp.org

Internet: www.dggp.org