

# Vitaminprodukte bleiben empfehlenswert

«Nahrungsergänzungsmittel sind gefährlich», war im Oktober in Medienberichten zu lesen. Die Aussagen der Presse sind als unwissenschaftlich zu bewerten. Die Einnahme von Vitamin- und Mineralstoffpräparaten bleibt in gewissen Situationen empfehlenswert.

«Nahrungsergänzungsmittel sind gefährlich», war im Oktober in Medienberichten zu lesen. Sie beriefen sich auf zwei jüngst erschienene Studien<sup>1,2</sup>, die versuchen, einen Zusammenhang zwischen der Einnahme von Vitaminprodukten und der Sterblichkeit sowie Prostatakrebs aufzuzeigen. Wie sind die Aussagen der Medien zu bewerten?

Da Bayer seine führenden Multivitaminmarken Berocca, Berocca Boost Supradyn, Supradyn Active, Elevit und Redoxon ausschliesslich über Apotheken und Drogerien vertreibt und hier auf eine sehr gute Unterstützung des Fachhandels bauen kann, finden wir es wichtig, unsere Kunden über die Hintergründe zu den zitierten Studien zu informieren.

## Die beiden Studien im Visier

Die jüngste Studie über den Zusammenhang zwischen der Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln und der Sterblichkeit von älteren Frauen<sup>1</sup> weist viele methodische Fehler auf, unterstreicht Dr. med. Peter Prock, Präsident der European Nutraceutical Association (ENA), auf der ENA-Website [www.enaonline.org](http://www.enaonline.org)<sup>3</sup>. Deshalb müsse die von den Studienautoren gemachte Aussage, Nahrungsergänzungsmittel könnten die Sterblichkeitsrate erhöhen, als unwissenschaftlich zurückgewiesen werden. Wörtlich schreibt Dr. Prock: «Eines der entscheidenden Argumente für unsere Schlussfolgerung, neben anderen Mängeln, auf die wir nicht weiter eingehen, ist das Fehlen einer Kausalität: Über die Frage, ob die Teilnehmer die Produkte wegen bestehender Krankheiten eingenommen haben oder ob die Krankheiten aufgrund der Einnahme auftraten, kann diese Studie schlichtweg keine Aussagen machen.»

## Geschichte der Bayer-Vitaminpräparate

1933 gelingt dem Chemiker Tadeus Reichstein die Synthese von Vitamin C. Schon ein Jahr danach kommt das Vitamin-C-Produkt Redoxon auf den Markt. In den folgenden Jahren gelingt Forschern auch die Synthese der Vitamine B<sub>2</sub>, E und A.

Die Forschungsgrundlage im Bereich der Vitamine ist somit bereits in den 1930er-Jahren geschaffen worden. Seither sind Vitamine Gegenstand extensiver Forschung. Heute kennt man die Herkunft der einzelnen Vitamine, die Stoffwechselprozesse, mit deren Hilfe sie aufgenommen werden, und ihre genauen Funktionsweisen. Dazu kommt eine intensive Forschung im Bereich der Mineralstoffe und Spurenelemente.

Dieses Wissen hat es ermöglicht, Kombinationspräparate zu entwickeln, die über eine gezielte Wirkweise verfügen. Deshalb sind heutige Multivitaminpräparate auf bestimmte Indikationen sowie bestimmte Lebenssituationen zugeschnitten.

## Verbreitete Nährstoffmängel

Auch das Council for Responsible Nutrition (CRN) weist auf verschiedene Mängel der Studie hin.<sup>4</sup> Widersprochen wird namentlich dem in der Studie vorgebrachten Argument, die Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln würde zusammen mit Vitamin-angereicherten Nahrungsmitteln zu kumulativen Effekten führen, sodass die empfohlenen Werte überstiegen werden könnten. Dem hält Steve Mister, Präsident des CRN, entgegen: «Es ist heute populär, von übermässiger Nährstoffversorgung zu sprechen. Die Forschung zeigt jedoch übereinstimmend, dass die meisten Menschen zu wenig von einzelnen Nährstoffen wie Kalium, Calcium, Vitamin D und Ballaststoffen aufnehmen und gewisse Subpopulationen den Bedarf an Folsäure, Vitamin B<sub>12</sub> und Eisen nicht decken können.»

Bei der bereits 2008 abgebrochenen SELECT Studie<sup>2</sup> über den Zusammenhang von Vitamin E und Prostatakrebs hat laut Dr. Peter Prock die Dosierung von Vitamin E das Achtfache der früheren finnischen ATBC-Studie betragen. Diese hatte für das Prostatakarzinom sogar eine Risikoreduktion von 32 Prozent gezeigt.<sup>5</sup> Diese Pauschalisierung muss daher auch in diesem Fall abgelehnt werden.

## Angemessene Verwendung von Multivitaminpräparaten

Das medizinische Expertenteam von Bayer HealthCare hat die umfangreichen wissenschaftlichen und klinischen Daten über die Wirkung von Multivitaminpräparaten auf die Gesundheit geprüft und kommt zum Schluss: Die heutige Datenlage stützt die angemessene Verwendung von Multivitaminpräparaten.

Bevor ein bestimmtes Supplement eingenommen wird, sollten allerdings dessen Nutzen und Risiken nachgeprüft werden. Dann ist anhand der Krankheitsgeschichte zu bestimmen, welches Supplement in welcher Dosis zu empfehlen ist.

Multivitamine und Mineralstoffe bleiben als Unterstützung einer gesunden Ernährungsweise empfehlenswert – aber nicht als Ersatz für eine ausgewogene Ernährung. ■



Bayer (Schweiz) AG  
8045 Zürich

## Literatur

- 1 Mursu J, et al. Dietary Supplements and Mortality Rate in Older Women: The Iowa Women's Health Study. Archives of Internal Medicine. 2011; 171 (18).
- 2 Klein EA, et al. Vitamin E and the Risks of Prostate Cancer, The Selenium and Vitamin E Cancer Prevention Trial (SELECT). JAMA. 2011; 306(14):1549–56. doi:10.1001/jama.2011.1437
- 3 Prock P. Wie gefährlich sind Nahrungsergänzungsmittel? 27.10.2011. [www.enaonline.org](http://www.enaonline.org).
- 4 Council of Responsible Nutrition. CRN Calls New Study on Supplements and Mortality «A Hunt for Harm». 10 October 2011. [www.crnusa.org](http://www.crnusa.org)
- 5 The ATBC Cancer Prevention Study Group. The alpha-tocopherol, beta-carotene lung cancer prevention study: design, methods, participant characteristics, and compliance. Ann Epidemiol 1994; 4(1):1–10.