

Vitamine sorgen für Schlagzeilen

Die Einnahme von Vitamin- und Mineralstoffpräparaten könne das Mortalitätsrisiko erhöhen, war in den letzten Monaten wiederholt in der Presse zu lesen. Zwei viel zitierte Studien wurden kritisch hinterfragt – mit erstaunlichen Schlussfolgerungen. In diesem Umfeld kommt einer fundierten Mikronährstoffberatung im Fachgeschäft vermehrte Bedeutung zu.

Jürg Lendenmann

Wie verlässlich sind die Studien, die zeigen, die Einnahme von Mikronährstoffen könne die Mortalität erhöhen? «Es ist immer wieder erstaunlich, wie selten gerade Studien, die viel Beachtung in der Öffentlichkeit finden, einer Nachprüfung von Kriterien für wissenschaftliche Solidität und Seriosität standhalten», so die grundsätzliche Kritik von Joerg Hasford, Professor für Medizinische Informationsverarbeitung, Biometrie und Epidemiologie in München.¹ Zwei der oft zitierten Studien – jene von Jaakko Mursu et al.² sowie die Metaanalyse von Goran Bjelakovic et al.³ – wurden von Experten unter die Lupe genommen.

Die Metaanalyse von Bjelakovic et al.

Bei der Übersichtsarbeit von Bjelakovic et al.³ über den Effekt einer Nahrungsergänzung mit antioxidativen Vitaminen und Selen kommt Hasford nach einer detaillierten Bewertung der Studie zum Schluss: Das Fazit der Autoren, Beta-carotin, Vitamin A und Vitamin E, einzeln oder in Kombination, erhöhen das Sterblichkeitsrisiko, ist vollkommen hinfällig.¹ Auch Prof. Hans K. Biesalski von der Universität Hohenheim weist auf «abwegige Vermutungen» der Autoren hin und hält fest: «Die positive Wirkung von Antioxidantien ist generell akzeptiert und durch eine Reihe von Untersuchungen gut belegt.»¹

Die Iowa Women's Health Studie (IWHS)

2009 wurde eine Untersuchung an mehr als 40 000 Frauen der «Iowa Women's Health Study»-Kohorte veröffentlicht. Über einen Zeitraum von 19 Jahren waren die Studienteilnehmerinnen nach der Einnahme von Vitamin-/Mineralstoffsupplementen befragt worden. Die Autoren kamen zum Schluss, dass ältere Menschen besonders von den Nahrungsergänzungen profitieren können, da dadurch die geringere Nährstoffzufuhr, wie sie im Alter wahrscheinlich ist, kompensiert werden könne.

2011 publizierten die gleichen Autoren eine Neuauswertung dieser Kohorte² und schlussfolgern: Ältere Frauen, die Nahrungsergänzungsmittel einnehmen, weisen ein erhöhtes Sterblichkeitsrisiko auf. Laut Biesalski⁴ enthält die Studie nur drei Aussagen, die auf der Grundlage eines si-

gnifikanten Unterschieds getroffen wurden: Die Supplementierung von Multivitamin/Mineralstoffpräparaten erhöht die Sterblichkeit um 2,4%, die von Kupfer um 18%, und die von Calcium senkt die Sterblichkeit um 3,8%.

Nach einer Analyse der Studie kommt er zum Schluss: «Es zeigt sich, dass man durch die Art der Adjustierungen das Ergebnis beliebig beeinflussen kann. Die Autoren geben dafür den besten Beleg, indem sie genau dies beschreiben: Je nachdem, welche Faktoren sie berücksichtigten, konnten sie letztendlich das Mortalitätsrisiko für einzelne Supplemente senken oder erhöhen. ... Selbstkritisch äussern die Autoren, dass auf der Basis eigener Untersuchungen (wie auch den anderer Arbeitsgruppen) festgehalten werden muss, dass die Frauen, die Nahrungsergänzungsmittel verwendeten, sich grundsätzlich gesünder ernährten und im Allgemeinen einen gesünderen Lebensstil aufwiesen. Dies äussert sich auch in der Tatsache, dass bei Frauen, die supplementierten, Bluthochdruck, Übergewicht sowie Diabetes signifikant seltener auftraten, was von den Autoren bereits zwei Jahre zuvor publiziert wurde.» Zu vergleichbaren Schlussfolgerungen kommt Apotheker Norbert Fuchs, Mitglied des Wissenschaftlichen Beirats der Nährstoff-Akademie Salzburg.^{5,6}

Beratung im Fachgeschäft wichtig

Einer kompetenten Beratung in Apotheken und Drogerien kommt heute eine immer stärkere Bedeutung zu. Nicht nur soll verunsicherten Kundinnen und Kunden aufgezeigt werden, dass der beste Weg, den Vitaminbedarf zu de-

cken, eine abwechslungsreiche und ausgewogene Ernährung ist, wie sie u. a. die Schweizer Lebensmittelpyramide illustriert. Auch auf die Gefahren von Überdosierungen soll hingewiesen werden und auf die Risiken von im Internet bestellten Produkten, die nicht die Schweizer Qualitätsanforderungen für Nahrungsergänzungsmittel bzw. Medikamente erfüllen.

Besonders wichtig ist die Beratung von Personen von Risikogruppen, bei denen ein erhöhtes Risiko eines Vitamindefizits besteht, beispielsweise bei alten Leuten, bei Alkohol- und Drogenabhängigen sowie bei polymorbiden Personen. Empfohlen wird heute eine Supplementierung von Vitamin D für Schwangere und Stillende, für Personen über 65, Personen mit dunkler Hautfarbe und Personen ohne genügende Sonnenexposition, für Kinder zwischen 6 Monaten und 5 Jahren eine von Vitamin D, A und C, und von Folsäure für Frauen, die schwanger werden möchten und in den ersten 12 Schwangerschaftswochen.⁷

Quellen

- 1 www.i-gap.org/app/dokumente/presseinformation-gvf-workshop.pdf
- 2 Mursu J. et al. Dietary supplements and mortality rate in older women – The Iowa Women's Health Study. Arch Intern Med. 2011; 171(18):1625–33.
- 3 Bjelakovic G. et al. Mortality in randomized trials of antioxidant supplements for primary and secondary prevention. JAMA (2007), 297(8).
- 4 www.vitaminforschung.org/images/Stellungnahme_Mursu_HEL_201011_final-1.pdf
- 5 www.naehrstoff-akademie.com/de/aktuelles/meldungen/Artikelnorbert/Verkuerzen_Vitaminpillen_das_Leben.pdf
- 6 www.cogito-gesundheitsverlag.at/images/Pharma-Time_201111_EMKB.pdf
- 7 www.nhs.uk/news/2011/05May/Documents/BtH_supplements.pdf