Vitamin-Nachschlag

Foto: Fotolia/Sven Bähren

Nahrungsergänzungsmittel ja oder nein?

Wird unsere Nahrungsmittelversorgung unseren Ansprüchen gerecht oder sollten wir doch zu Zusatzpräparaten greifen? Thorsten Walter erklärt das Für und Wider der Nahrungsergänzungsmittel.

Lebensmittel sind natürlicher Herkunft und enthalten eine Vielzahl an aktiven Pflanzenstoffen, die die Verstoffwechselung fördern und das Immunsystem stärken. Nahrungsmittel hingegen bestehen aus Kohlenhydraten, Fetten und Eiweißen, den sogenannten Makronährstoffen, geben Energie und Geschmackserlebnisse und sind meist industriell aufbereitet.
Schwer körperlich arbeitende Menschen oder Hochleistungssportler benötigen zur Energieversorgung einen hohen Anteil an Makronährstoffen. Für den Normalbürger mit überwiegend sitzender Tätigkeit ist diese Art der Ernährung jedoch nicht angemessen, sodass sich bei vielen Menschen allmählich ein Übergewicht einstellt. Aus gesundheitlichen Überlegungen sollte vermehrt Augenmerk auf einen möglichst hohen Anteil an Mikronährstoffen gelegt werden, denn die Belastungen, denen der Körper tagtäglich ausgesetzt ist – wie Schadstoffe, Umweltgifte, freie Radikale, UV-Strahlung – nehmen ständig zu.
Wildkräuter und Gewürzpflanzen rücken seit einigen Jahren wieder mehr in die Betrachtung der ganzheitlichen Ernährung. Diese Pflanzen weisen ein großes Spektrum an Vitalstoffen – auch Phytamine genannt – auf. Viele Gewürze und Kräuter zeigen nach neueren Untersuchungen positive Effekte gegen eine Vielzahl unterschiedlicher Leiden. Selbst Brennnessel, Löwenzahn und Giersch – dem Gärtner eher als verhasstes Unkraut bekannt – enthalten reichlich positive Inhaltsstoffe und ergänzen als Tee oder in Salaten den Speiseplan. Somit sind Gewürze und Kräuter die einfachsten Nahrungsergänzungen.

„Lasst eure Nahrungsmittel eure Heilmittel sein und eure Heilmittel eure Nahrungsmittel. Die Natur widersetzt sich allem Übermaß." **Hippokrates von Kós**

Das Gewürz Curcuma – farbgebender Bestandteil des Curry-Pulvers – hat bei Medizinforschern ganz besonderes Interesse geweckt, da sein Wirkungsbereich sehr umfassend ist. Die Medizindatenbank nennt unzählige Studien zu dessen Wirksubstanz Curcumin. Erstaunlich ist, dass dieser Stoff vom Körper nur in ganz geringen Mengen aufgenommen werden kann. In Kombination mit Piperin aus dem Pfeffer als „Türöffner", lässt sich die Aufnahme um das Tausendfache steigern. Diese synergistische Kooperation kannte man bereits im alten Indien, dem „Erfinderland" des Curry. Auch in modernen, alternativen Therapieformen wie der Cellsymbiosis-Therapie nimmt Curcumin durch seine direkte Wirkung auf die Zellkraftwerke eine zentrale Stellung ein. An diesem Beispiel zeigt sich, dass die östliche Medizin schon vor Jahrtausenden erkannt hat, dass stoffwechselaktive Substanzen in Kombination immer effektiver sind als in isolierter Form.

Kann Chemie das auch?

Bei der chemischen Herstellung von Vitaminen entstehen zwar die gleichen Moleküle wie die Natur sie hervorbringt, jedoch bilden einige Vitamine sogenannte Razemate. Dies sind Gemische von Stoffen mit gleichem chemischen Aufbau, jedoch unterschiedlicher Struktur. So gibt es beim Vitamin C vier unterschiedliche Strukturisomere, beim Vitamin E sogar sechzehn. Von diesen Isomeren haben nur wenige eine volle biologische Wirksamkeit. Die übrigen zeigen eine reduzierte Wirksamkeit oder müssen sogar vom Stoffwechsel umgeformt und ausgeschieden werden.
In chemischen Präparaten liegen die Vitamine, Mineralien und Spurenelemente isoliert, d. h. ohne ihre natürlichen Begleitstoffe vor. Dies vermindert u. a. ihre Bioverfügbarkeit für den Körper. Oft müssen chemische Präparate mithilfe von Hilfs-, Füll- und Farbstoffen, Säureregulatoren, Emulgatoren und Trennmitteln stabilisiert werden. Auf dem Sektor der chemischen Präparate gibt es ein ganzes Arsenal an verschiedenen Wirkstoffkompositionen. Für die unterschiedlichsten Anforderungen werden Vitamine und Mineralstoffe zusammengestellt, die sich von einem erhöhten Bedarf ableiten lassen. Bei den Präparaten werden teilweise hochdosierte Wirkstoffe eingesetzt, die an verschiedenen Stellschrauben des Zellstoffwechsels eingreifen. Da die Veränderungen der Nährstoffdepots im Körper jedoch nicht ständig labortechnisch untersucht werden, können Überdosierungen des einen Stoffes zum Mangel eines anderen Stoffes führen. Studien mit hochdosierten isolierten Vitaminen weisen teilweise sogar auf Gesundheitsgefahren hin. Bei natürlichen Pflanzenpräparaten sind Überdosie-

Wann ist eine Ergänzung sinnvoll?

Es ist sinnvoll, Nahrungsergänzungsmittel zu nehmen:

1. wenn eine ausgewogene Ernährung mit Obst, Gemüse, Früchten und Nüssen nicht sichergestellt werden kann (mind. 650 g Obst und Gemüse am Tag)
2. wenn Mangelerscheinungen festgestellt wurden
3. wenn Abgeschlagenheit, Müdigkeit, Trägheit, Durchblutungsstörungen auftreten
4. bei regelmäßiger Medikamenteneinnahme, bei gestörter Darmflora
5. bei erhöhtem Vitalstoffbedarf, z. B. Raucher, Sportler, Senioren, Schwangere
6. bei Menschen mit chronischen Erkrankungen

Woran erkenne ich ein gesundheitsförderliches Präparat?

Stellen Sie sich folgende Fragen:

1. Ist das Präparat aus der Natur oder chemisch hergestellt?
2. Stammen die Inhaltsstoffe aus gentechnisch veränderten Organismen?
3. Enthält es Hilfs-, Füll-, Trenn-, Farb- oder Konservierungsstoffe?
4. Ist die Bioverfügbarkeit der Inhaltsstoffe nachgewiesen?
5. Gibt es Studien, die die Wirksamkeit belegen?
6. Sind diese Studien in international anerkannten Fachmagazinen veröffentlicht?
7. Unterliegt das Produkt strengen Qualitätskontrollen?

Foto: Fotolia/patmucphotographie

rungen nicht möglich. Die Menschen haben vor Tausenden von Jahren bereits herausgefunden, dass das Trocknen von Pflanzenmaterial eine sehr gute Methode zur Konservierung ist. Daher sind Nahrungsergänzungen aus getrockneten und gemahlenen Pflanzenteilen oder getrockneten Pflanzenextrakten eine gute Ergänzung zur üblichen Ernährung. Zudem müssen sie nicht zusätzlich konserviert werden und lassen sich in Zellulosekapseln gut dosieren. Natürliche Pflanzenpräparate haben zudem den Vorteil, dass sie die Darmflora unterstützen und dem Körper das Signal vermitteln, er habe wieder Zugang zu vollwertigen Lebensmitteln. Dadurch wird das natürliche Bedürfnis nach mehr Obst und Gemüse geweckt. Natürliche Nahrungsergänzungen sind somit kein Ersatz für eine gesunde Ernährung, sondern eine Hilfestellung, einen gesünderen Lebensstil zu entwickeln.

Ausschlaggebend für die Kaufentscheidung sollte die nachgewiesene Wirksamkeit sein. Viele Hersteller beziehen sich auf Studien mit einzelnen Vitaminen oder verwandten Inhaltsstoffen und leiten die Wirksamkeit des Produktes davon ab. Andere bieten Wirksamkeitsstudien an, jedoch ist der Umfang der Testpersonen nur gering. Studienergebnisse, die mit dem Endprodukt, wie es der Kunde kaufen kann, durchgeführt und in wissenschaftlichen Fachzeitschriften veröffentlicht wurden, oder auch Anwenderstudien mit über 100.000 Teilnehmern, sind der Goldstandard beim Wirksamkeitsnachweis.

Auf Qualität achten

Die Qualitätsstandards, nach denen das Präparat hergestellt wird, sind beim Kauf ebenfalls zu beachten. Da Nahrungsergänzungsmittel rechtlich zu den Lebensmitteln gehören, gelten für sie niedrige Qualitätsstandards. Hersteller, die trotz der geringeren Anforderungen nach Arzneimittelstandards produzieren und die Produkte regelmäßig auf Qualität und Inhalt sowie Schadstoffe testen lassen, sind an Qualitätssiegeln wie z. B. dem Fresenius Siegel zu erkennen.

Im Nahrungsergänzungsmittelsektor gibt es neben den im Handel erhältlichen Produkten auch solche, die im Direktvertrieb durch Empfehlungen verbreitet werden. Der Kunde erhält eine fachliche Beratung und bekommt die Produkte dann direkt vom Hersteller geliefert. Dieses Geschäftsmodell hat in der Vergangenheit auch schwarze Schafe hervorgebracht, jedoch gibt es inzwischen TÜV-zertifizierte Unternehmen, deren Produkte sämtlichen Qualitätsanforderungen entsprechen.

Fazit

Es zeigt sich also, dass die besten Nahrungsergänzungen direkt in der Natur zu finden sind: Obst und Beeren als Immun-Booster-Nachtisch, Gewürze zum Anreichern der Speisen mit verdauungsfördernden Substanzen und Wildkräuter als Salat zur Krebsvorsorge. Doch wozu dann noch Nahrungsergänzungspräparate kaufen? Unser moderner Lebenswandel hat viele der zuvor genannten Wege zur Gesunderhaltung durch industrielle Convenience-Produkte verdrängt. Um eine Haltbarkeit im Ladenregal zu gewährleisten, müssen die natürlichen Vitalstoffe denaturiert, ungesättigte Fettsäuren abgesättigt und zur mikrobiellen Stabilität mit Konservierungsstoffen behandelt werden. Die Belastungen des Körpers nehmen zu und somit steigt der Bedarf an ergänzenden Pflanzenstoffen. ■

Schlaue Pflanzen

Pflanzen haben im Laufe der Evolution einen intelligenten Stoffkreislauf zur Energiegewinnung aus Licht und Luft entwickelt. Da aber bei der Energiegewinnung aus Licht auch schädliche Sauerstoffradikale entstehen, haben Pflanzen ein riesiges Arsenal an antioxidativen Substanzen geschaffen, um sich vor Schäden zu schützen. Der Stoffwechsel der Pflanzen hat neben den Antioxidanzien aber noch mehr gesundheitsförderliche Stoffe hervorgebracht: Um sich gegen Bakterien, Viren oder Fraßfeinde zu schützen, wurden verschiedenste Flavonoide, Alkaloide, Saponine u.v.a. entwickelt. Diese können auch im menschlichen Organismus bioaktive Aufgaben übernehmen. Farbstoffe aus Blättern, Blüten und Beeren stehen in Verdacht, Depressionen und sogar Alzheimer abwenden zu können. Schwefelhaltige Bestandteile, z. B. aus Knoblauch oder Rettich, stärken die körpereigene Abwehr, Inhaltsstoffe des Brokkoli verbinden sich beim Kauen zu krebsvorbeugenden Substanzen, wie dem Sulforaphan.

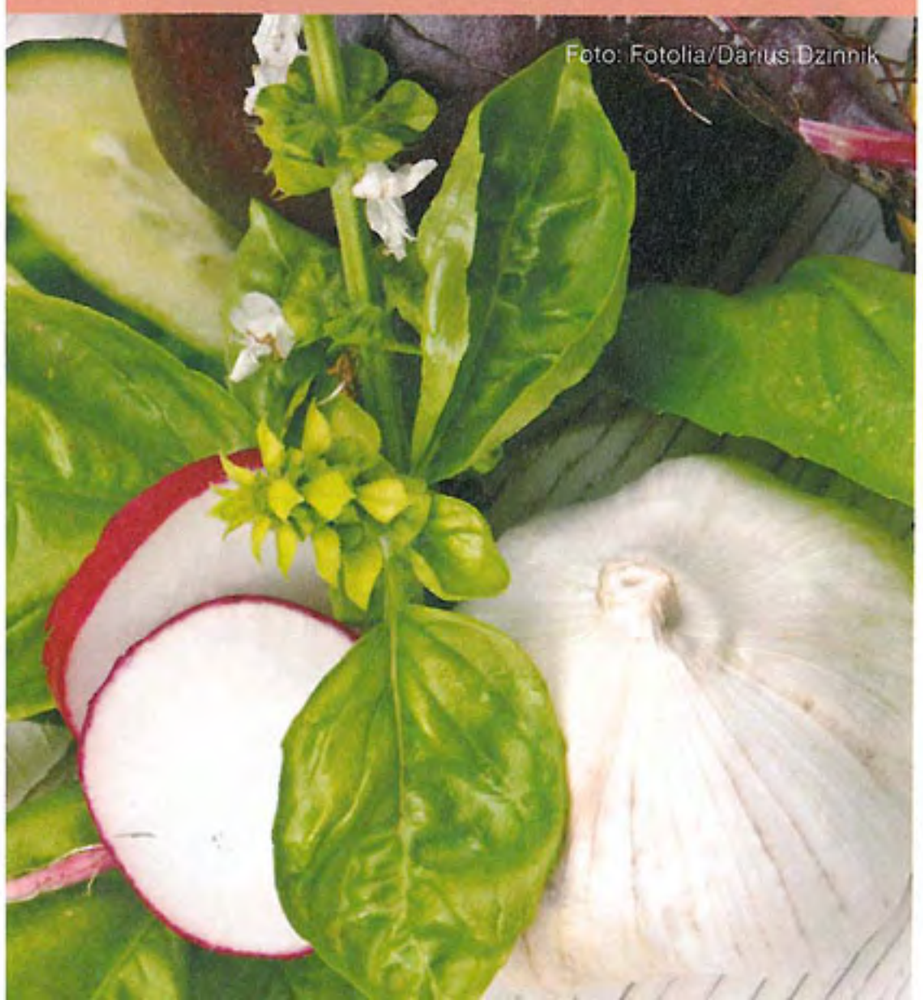
Foto: Fotolia/Darius Dzinnik

Autor

Thorsten Walter ist Diplom-Biologe. Er hat sein Studium in Kiel abgeschlossen und arbeitet seit 2007 als Produktmanager bei der oceanBasis GmbH. Das Unternehmen erforscht Wirkstoffe aus dem Meer, um sie für die Gesundheit des Menschen nutzbar zu machen.

Kontakt

twalter@oceanbasis.de