

# „Das Leben genießen mit Nahrungsergänzung“

Dr. med. Sven Werchan über das Für und Wider von Vitaminpräparaten

„Wirkungsvoll und punktgenau unterstützen uns Nahrungsergänzungsmittel immer dann, wenn durch Alltag und Stress die Aufnahme von Vitaminen und Mineralien zu kurz kommt.“

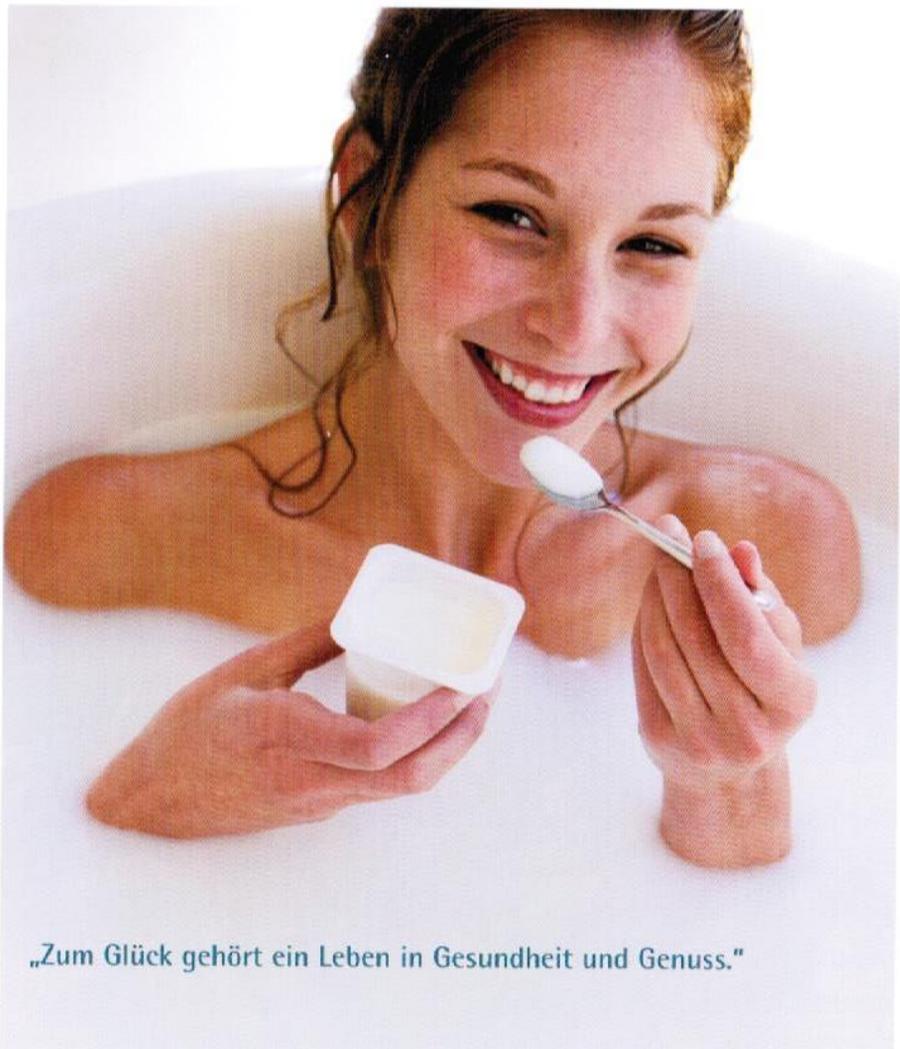
Ernährungsmediziner Dr. med. Sven Werchan über Nahrungsergänzungsmittel, Mikronährstoffe und Genuss.



Reichlich Obst und Gemüse sind natürlich der beste Weg, eine Versorgungslücke zu schließen.

Natürlich brauchen wir im Prinzip keine zusätzlichen Mikronährstoffe. Vorausgesetzt natürlich wir leben streng nach ernährungswissenschaftlichem Lehrplan. Denn mit fünf Portionen Obst und Gemüse pro Tag, mit reichlich Ballaststoffen, wenig Zucker, Alkohol, Fett und Fleisch, ohne Zigaretten dafür mit viel Bewegung leben wir gesund. Leider bleiben Genuss und Lebenslust dabei auf der Strecke. Bietet Nahrungsergänzung hier eine Alternative?

An der Frage, wie sinnvoll zusätzliche Vitamingaben sind, scheiden sich die Geister. Ärzte, Heilpraktiker, Ernährungsberater und Wissenschaftler führen einen zunehmend unversöhnlichen Kampf um das Für und Wider der Nahrungsergänzung. Die Auseinandersetzung fand in einem SWR-Fernsehbeitrag, der Werbung für Vitamine in die Tradition brauner Propaganda stellte, einen unrühmlichen Höhepunkt. Den mündigen Bürger beschleicht da zu recht das Gefühl, dass es hierbei um mehr als eine einfache Kaufentscheidung für oder gegen



„Zum Glück gehört ein Leben in Gesundheit und Genuss.“

Vitamine geht. Das sieht mehr nach ideologischem Grabenkampf aus. Oder sind gar finanzielle Interessen Treiber dieser Diskussion? Natürlich geht es auch um Geld. Aber vor allem geht es um Menschen und ihre Gesundheit. Deshalb fangen wir dort an zu schauen. Nahrungsergänzungsmittel dienen der Versorgung des menschlichen Körpers mit Mikronährstoffen z. B. Vitaminen, Mineralien, Omega 3 Fettsäuren oder Spurenelementen. Dazu brauchen wir nicht unbedingt Pillen oder Kapseln. Wer sich an die offiziellen Empfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung hält, der braucht keine zusätzliche Vitaminversorgung.

Viele Menschen wissen das. Zumindest in Grundzügen ist ihnen klar, was gute Ernährung bedeutet. Der Punkt ist jedoch – sehr viel weniger Menschen halten sich daran. Im Gegenteil – die Schere zwischen dem Wissen was richtige Ernährung ist und dem, was davon umgesetzt wird, ist in den letzten Jahren weiter auseinander gegangen. Ein paar konkrete Zahlen: In Deutschland essen heute rund 45 Prozent der Menschen zwei Portionen Obst pro Tag. Doch nur knapp 15 Prozent bringen es auf drei Portionen Gemüse täglich (Verzehrstudie 2008). Und das trotz jahrelanger Kampagnen wie „5 am Tag“. Gerade für viele Männer gilt immer noch: Fleisch ist mein Gemüse. Und das hat Konsequenzen für die Vitaminversorgung.

Zum Beispiel erreicht die Hälfte der Deutschen nicht die Empfehlung für die tägliche Zufuhr von zehn mg Vitamin E. Besser sieht es bei Vitamin C aus: Hier sind es nur 32 Prozent der Männer und 29 Prozent der Frauen, die nicht die empfohlenen 65 mg aufnehmen. Schlechter allerdings steht es um unsere Folsäurezufuhr. Die meisten (79 Prozent der Männer, 86 Prozent der Frauen) bleiben hier unter den Richtwerten. Dramatisch wird es allerdings bei Vitamin D. Obwohl dieses Vitamin unter Sonnenlicht von der Haut selbst gebildet werden kann, erreichen die meisten Menschen (82 Prozent Männer, 91 Prozent Frauen) nicht die empfohlene Menge. Und die Konsequenzen einer mangelhaften Vitamin D-Versorgung reichen von erhöhtem Krebsrisiko bis hin zu Osteoporose. Die Frage nach zusätzlichen Vitamingaben hat angesichts solcher Zahlen schon erhebliche Relevanz. Und dabei geht es noch gar nicht um das große Streitthema, ob mehr Vitamine auch mehr Schutz bedeuten. Unbestritten ist allerdings, dass weniger als die empfohlene Vitaminmenge ein erhöhtes Risiko für eine Vielzahl von Erkrankungen darstellt. Und genau das ist für viele Menschen bei einer ganzen Reihe

