

nutrition-press

Fachzeitschrift für Mikronährstoffe

**Stiftung
Warentest**
verunsichert Verbraucher

durch falsche Aussagen!

Mikronährstoffe

Vitalstoffe

Nahrungsergänzungsmittel

Hersteller und Vertriebe

Mit Nahrungsergänzungsmitteln
können Sie *gesund älter werden!*



Wie viel darf's von wie viel sein – oder gar nichts?



Zwanzig Prozent von keinem Wissen sind immer noch kein Wissen. Es ist erstaunlich, welche Diskussionen um Sinn und Unsinn von Nahrungsergänzungsmitteln (NEM) geführt werden. Weniger interessengeleitete Emotionen würden zu mehr Empathie in den Fragen zum Umgang mit Lebensmitteln und Ernährung führen.

Nahrungsergänzungsmittel (NEM) Definition

Nahrungsergänzungsmittel (NEM) – der Ausdruck ist sehr unglücklich gewählt – sind Lebensmittelkonzentrate von Nährstoffen oder sonstigen, natürlichen Stoffen mit ernährungsspezifischer oder physiologischer Wirkung. NEMs sind meistens evidenz-basiert in der medizinischen Literatur belegt. Auf einer noch höheren Evidenzebene kann deren Wirkung und Wirksamkeit durch tierexperimentelle und klinische Studien für Indikationsbereiche wissenschaftlich belegt werden. NEMs sind aber keine Medikamente, sie sind Lebensmittel. Lebensmittel können nicht mit den Methodenspektren, wie sie für Arzneimittel erforderlich sind, geprüft werden.

Abgrenzung Lebensmittel vs. Arzneimittel

Jahrzehnte lang hat man einen sinnlosen, weil ideologisierten Streit zur Abgrenzung von Lebensmitteln/NEM gegenüber Arzneimitteln geführt. Dabei stand nicht die Sorge um die Gesundheit der Bevölkerung im Vordergrund, sondern es wurde fortwährend festgelegt und demonstriert, wer der Gutsherr in wichtigen Sektoren im Gesundheitswesen ist. Die einen wollten, wenn sie es denn ernst meinten, den Lebensmitteln/NEMs einen Präventionswert zur Erhaltung der Gesundheit zu zu messen – löblich! Wenn sie es aber auslobten, dann fanden sie sich meistens vor den Schranken von kompetenten – wie gut (!) – oder weniger kompetenten Institutionen wieder, um danach die deutsche Sprache zu beugen, damit öffentlich Abbitte geleistet werden konnte, wie man den Verbraucher eventuell getäuscht habe. Die anderen fürchteten um eine zu stabile Gesundheit der Bevölkerung, denn Gesunde fragen weniger häufig ihren Arzt oder Apo-



Autor

Prof. Dr. Dr. Kurt Zänker

- Universitätsprofessor für Immunologie und Experimentelle Onkologie der Universität Witten/Herdecke
- Eingeladener Vortragender bei nationalen und internationalen Konferenzen
- Autor vieler Fachbücher und Fachartikel
- ksz@uni-wh.de

theker; der Präventionsgedanke spielte keine Rolle. Was ist aus dem Streit geworden, wenn man sich die Szenarien rückblickend ansieht? Es ist nichts besser geworden, es ist kein Prozent mehr Befriedung eingetreten. Zwanzig Prozent von keiner Befriedung oder keinem Verständnis sind immer noch Unfrieden und Unverständnis.

NEMs und die Argumentationsketten

Unverständlich bleiben angesichts der sich häufenden Lebensmittelskandale die wiederkehrenden Argumente, NEMs sind bei einer ausgewogenen Ernährung nicht notwendig, und ein Nährstoffmangel kann durch die geeignete Auswahl von Lebensmitteln behoben und verhindert werden. Wissenschaftler aus verschiedenen Disziplinen im Gesundheitswesen vertreten diese Auffassung und Politiker aller Couleur wiederholen sie gebetsmühlenartig. Dazu muss die Frage gestellt werden, ob diese Wissenschaftler in ihren Disziplinen dem reflexiven Denken zur Hypothesenbildung und einer Methodentreue in der Forschung noch



Genüge tun. Diese Ignoranz ist sehr verwunderlich, gerade in einer Zeit des methodischen Auf- und Umbrechens zu einer personalisierten Medizin/Ernährung, die sich vor dem Hintergrund einer neuen Wissenschaftsdisziplin der „Epivention“ (Hui Wang et al.) (2015): Epivention: Epigenetic Based Cancer Chemoprevention. Epigenetic Diagnosis & Therapy 1(2):98-105 gerade formiert. Die Erkenntnisgewinne daraus werden Ernährung und Gesundheit auf einer individuellen (Epi) – Genomebene erklärbar und für das tägliche Leben steuerbar machen. Politiker muss man ernsthaft fragen, ob sie ihren Geldbeutel bei einem verstohlenen Blick in den gläsernen Geldbeutel des deutschen Durchschnittseinkommens mit diesen vergleichen wollen und dabei nicht vor Scham erröten, wenn sie weiterhin von „geeigneter Auswahl von Lebensmitteln“ sprechen – oder verteilen sie gar unbemerkt „Care Pakete“? Bildung, Ernährung und die staatliche Verantwortung: Nicht alleine das Geld, das Familien für die Ausgabe von Lebensmitteln zur Verfügung haben bestimmt die Ernährungsgewohnheiten und damit die Auswahl an Lebensmitteln. Es gibt zudem eine deutliche Abhängigkeit vom Bildungsstand und den gesundheitsorientierten Ernährungsgewohnheiten/Life Style. Wo bleibt aber eine politisch gewollte, strukturierte und flächendeckende Gesundheitserziehung? Sie ist eine grundlegende moralische Norm zur Daseinsvorsorge und aus der Interpretation des Grundgesetzes sozio – präventiv abzuleiten und auch vom Staat umzusetzen ist! (vgl. Meyer – Abich KM, „Was es bedeutet gesund zu sein – Philosophie der Medizin“, Carl Hanser Verlag München, 2010, 276ff). Wie wäre eine Gesundheitserziehung damit zu vereinbaren, dass zu Lebensmitteln kein Wort über deren Schaden oder Nutzen bezüglich ihrer ernährungsphysiologischen Eigenschaften gesagt werden darf? Ein abstraktes, nicht zu lebendes Recht bestimmt das sprachliche Verständnis, welche Moleküle, welche pflanzlichen Inhaltsstoffe in unseren Körperzellen keinen Schaden anrichten dürfen. Aber was erfährt der Verbraucher über Gesundheitsförderung? Angesichts der jahrelangen Diskussionen und eindringlichen Warnungen zu Rückständen von Antibiotika in Lebensmitteln und die parallele Ausbildung multiresistenter Keime gegen die derzeit verfügbaren Antibiotika kann man nur von einem todbringenden Informationsskandal mit Handlungsunfähigkeit spre-

chen – hoffentlich und hoffentlich nicht zu spät, steuert hier die „Berliner Erklärung“ der G20 Gesundheitsminister gegen.

Wie relativierend klingen dann im Gegensatz dazu die Argumente, die immer wieder gegen NEMs angeführt werden: i) es gibt keine Daten zur langfristigen Sicherheit, ii) es existieren keine Referenzwerte, iii) man kenne keine Dosis zum Verzehr und iv) der Versorgungsstatus in der Bevölkerung sei ebenfalls nicht bekannt bzw. nicht zu bewerten; v) vor allem, es fehlen klinische Studien! Sagten wir nicht gerade, klinische Studien sind nur im Arzneimittelsektor von großer Bedeutung und sind solche Argumente nicht gerade ein Hohn wenn wir uns Pandemien multiresistenter Keime gegenüber sehen?

Empirisch gesehen liefert die Bevölkerung ausreichend Daten zum Konsum von Alkohol, zum Verzehr von kalorienreichen und Fettsucht induzierenden Lebensmitteln.

Nun gut, nehmen wir diese Argumente zur Kenntnis und fragen: Gibt es überhaupt Studien zu Lebensmitteln hinsichtlich eines geprüften Gesundheitswertes, also Lebensmittel, die der Verbraucher täglich aus den Regalen der Supermärkte bezieht? – Wohl nicht, wie sollte dies auch logistisch geschehen?

Der Verbraucher muss im Vertrauen handeln wenn er nicht den psychologischen Vermarktungsstrategien unterliegen will. Er/Sie muss lesen (lesen gefährdet aber die Dummheit) und verstehen welche Inhaltsstoffe seine/ihre gerade gekauften Lebensmitteln aufweisen. Beispielhaft stehen meistens Wasser und Kohlenhydrate, davon Zucker, sowie Fette, davon gehärtet an prominenter Stelle – wundern wir uns da noch über den Anstieg des Diabetes mellitus? Haben wir nicht auch hier ein Bildungs- (Lese-) Defizit? Die Lebensmittelindustrie muss die Inhaltsstoffe quantitativ benennen, der Käufer muss die Angaben verstehen, nein, nicht nur verstehen, sondern die ernährungsphysiologische Bedeutung für sich auch abschätzen können! Den versteckten Zuckergehalt und dessen Auswirkung wird der Diabetiker oft nur nach einigen Monaten – wahrlich körperlich – am erhöhten HbA1c Wert beim Arzt erfahren. Diese Pseudoaufklärung nach dem Motto „wie viel darf´s von wie viel sein – oder nichts“, bleibt beliebig, wenn sich der/die Verbraucher(in) über essentielle Inhaltsstoffe (Kohlenhydrate, Proteine, Fette) hinaus eingehender und ernährungsorientiert informieren möchte z.B. – über Mineralstoffe und Spurenelemente oder sekundäre Pflanzeninhaltsstoffe. Die Validität der Methoden, mit denen viele dieser Angaben zu essentiellen Inhaltsstoffen in Lebensmitteln erhoben werden ist ein großes biotechnologisches Problem und wird kaum öffentlich diskutiert. Ringversuch geprüfte analytische Methoden erfordern ein gut geschultes Personal, kosten viel Geld und sind sehr zeitaufwendig. NEMs haben aber den Informations-

vorteil, dass deren ausgelobte Inhaltsstoffe nach Art und Menge gemäß den gesetzlichen Vorgaben angegeben werden. Das Diktum einer Gesellschaft und die Verantwortung für Gesundheit. Es bleibt ein archetypisches Merkmal in Gesellschaften: Den Menschen wird eine fast allumfassende Sicherheit, eine Stabilität des Guten suggeriert und vorgespielt – eine politische Grundvoraussetzung, damit Gesellschaften friedlich und oligarchisch manipulierbar bleiben. Dieses Dogma bröseln jedoch mehr und mehr. Die Terrorgefahr und die Zukunftsängste wachsen und erzeugen persönliche und soziale Verunsicherungen. Ad-hoc zu klärende Tag-zu-Tag Probleme werden nicht mehr mit Stressbewältigungsstrategien gelöst, sondern erzeugen Übersprungshandlungen mit körperlichen Symptomen (Depression) und Fehlernährung/Esssucht.

Wie gut ist es dann, dass man wichtige Dinge des täglichen Lebens, wie es Lebensmittel und Arzneimittel sind, nicht mehr hinterfragen muss. Für die einen sorgt der Staat, dass sie uns nicht schaden, hat er doch dafür die Fürsorgepflicht, für die anderen der Arzt, denn auch der muss es schließlich wissen, hat er doch studiert. Das geht etappenweise so lange gut, bis die nächste Sau (Skandal) wieder durch ´s Dorf gejagt wird. Wie lange die hedonistische Formel in unseren Gesellschaften noch eine Gesundheitsgleichung bleibt: „Qualität ist was schmeckt“, wird spätestens durch die Krankenkassenbeiträge entschieden werden.

Wie schon ausgeführt, den Menschen in Gesellschaften wird ein allgemeines Sicherheitsgefühl, eine Nichtnotwendigkeit zum steten und neugierigen Umbruch des individuellen und soziologischen Daseins von einer herrschenden Oligarchie vermittelt. Die Politik führt sich oft auf als sei sie der Gutsherr der Daseinsvorsorge. In Wirklichkeit ist sie Gutsverwalter für die Daseinsvorsorge ihrer Anvertrauten und dazu aufgerufen in einem geprägten Kontext von Religion oder Ethik Verantwortung wahrzunehmen – also Wahrheit in die Hand nehmen! Finden wir diese Verantwortung im Lebensmittelsektor? Ja: Es gibt genügend Lebensmittel von bäuerlichen Betrieben, von Non-Profit-Organisationen, von tradierten Manufakturen und zahllosen Einzelbetrieben, die genuss- und gesundheitswertige Lebensmittel produzieren – wir müssen nur deren Stimmen stärken. Sie sind Protagonisten einer Gesundheitsprävention und versuchen nichts anderes als durch ihr hohes „Lebens – Mittel – Ethos“ Gesundheit zu fördern, als Hauptnahrung; oder diese ergänzend zu verbessern, dann bieten sie im besten Sinn der Definition NEMs an. NEMs und ihre Indikationen im Gesundheitssystem NEMs haben natürlich eine breite Indikationsstellung als „nutritional food“. Senior(en)/-innen mit Malabsorptionsstörungen, Allergiker, Tumorpatienten, chronisch kranke Patienten mit Stoffwechselstörungen (Metabolisches Syndrom), übergewichtige Patientinnen, um nur einige Indikationen zu erwähnen, danken es ihrem Arzt oder Ernährungsberater, wenn sie notwendige, hinreichende und wissenschaftsbasierte Beratungen bekommen – „wie viel darf ´s von wie viel sein – oder eben gar nichts“.

Gerade hinsichtlich der NEMs muss man den nationalen und den EU – Gesetzgebern Lob aussprechen: NEMs sind hoch reglementierte und überwachte Lebensmittel: bezüglich

- i) ihrer Sicherheit und
- ii) ihrer Qualität der Inhaltsstoffe – nach Art und Menge –,
- iii) ihrer Biotechnologie und ihrer Herstellung. NEMs sind in der zeitlichen und mengenmäßigen Distribution am Markt verfolgbar.

plantafood
MEDICAL

Ihre Marke für Gesundheit
Made in Germany
www.plantafood.de



Gesundheitsprodukte

Als Lohnhersteller entwickeln, produzieren und konfektionieren wir seit vielen Jahren für Sie:

- Nahrungsergänzungsmittel
- Diätetische Lebensmittel
- Medizinprodukte
- Ergänzend bilanzierte Diäten
- Kosmetik
- Ergänzungsfuttermittel

Die Basis unserer Produkte sind pflanzliche Naturstoffe, sekundäre Pflanzenstoffe, Vitamine, Mineralien, Spurenelemente und Mikronährstoffe.

Plantafood Medical GmbH
Am Sportplatz 3
D-56291 Leiningen

Die angegebenen Inhaltsstoffe können in verschiedenen Datenbanken auf ihre ernährungsphysiologischen Eigenschaften und Wirkungen überprüft werden. Selbst Daten zur Pharmakodynamik und Pharmakokinetik stehen für einige Inhaltsstoffe zur Verfügung. Solche Daten finden sich sonst nur in Informationen über Arzneimittel. Welche anderen Lebensmittel des täglichen Verzehrs, außer NEMs, können diese Anforderungen erfüllen? Logistische Sicherheit. Sollte sich ein vorsätzlicher, krimineller Prozess des „in den Verkehrbringens“ von NEMs nachweisen lassen so können diese NEMs sehr schnell aus dem Verkehr gezogen werden. Ganz im Gegensatz zu Dioxin oder Fipronil belasteten Eiern. Denn es müssen nicht nur die Eier vernichtet werden sondern auch die Nachfolgeprodukte, die mit den Toxin belasteten Eiern hergestellt wurden – ganz abgesehen von dem Tierschutz hinsichtlich der Missachtung einer Kreatur als Mitbewohner auf diesem Planeten.

Warum der Streit um NEMs – ein geschichtlicher Ansatz zur Lösung

Es bleibt (vielleicht) noch ein Rätsel, warum so gut überwachte Lebensmittel, wie NEMs:

- i) Offenlegung von Inhaltsstoffen und Mengenangaben zum Verzehr,
- ii) ernährungsphysiologische Bewertungsmöglichkeiten,
- iii) breites Spektrum der Anwendung zur Prävention und zur ernährungsphysiologischen sportiven Therapie in ihren Eigenschaften als Lebensmittel so ideologisiert angegriffen werden.

Könnte man sich zur Entideologisierung der Abgrenzungsproblematik Lebensmittel vrs. Arzneimittel nicht an Philippus Theophrastus Aureolus Bombastus von Hohenheim auch Paracelsus (1493 -1541) genannt, erin-

nern: „Alle Dinge sind Gift, und nichts ist ohne Gift, alleine die Dosis macht's, dass ein Ding kein Gift ist (Dosis sola facit venenum). Im Gegensatz dazu sollte der/die Leser(in) einmal die Geschichte des Arzneimittelgesetzes in Deutschland seit 1961 nachlesen, um dann durch geschichtliches Wissen und vor allem in Gelassenheit, ohne Drohung einer Juristifizierung, Sinn und Unsinn der Diskussion zu NEMs verfolgen zu können. Wie hat sich hier spät, für viele Menschen zu spät, ein politisches Gewissen zum Schutz des kranken Menschen entwickelt, großes Leid und frühen Tod in Kauf genommen, obwohl die verantwortlichen Intellektuellen eigentlich rechtsphilosophisch Paracelsus schon früh verstanden haben müssten. Oder, warum hat man die dreißiger Jahre des 20. Jahrhunderts ausgeblendet, wo das Wort Arzneimittel öfter mit einem tödlichen als mit einem heilenden Ansatz verbunden war – wo blieben in der Folge die rechtsphilosophischen, juristischen, soziologischen und medizinischen Verantwortungsstränge für die gesundheitliche Daseinsvorsorge im ausgehenden 20. Jahrhundert? Wurde eventuell der Streit um die Abgrenzung Lebensmittel vrs. Arzneimittel als Mittel zum Zweck einer probaten Ablenkung benützt? Die Selbstverantwortung zur Gesundheit. Der gesunde Menschenverstand, sofern er nicht bewusst verumt wird, weiß sehr genau „wie viel es von wie viel sein darf, oder eben gar nichts“. Warum gesteht man dem Individuum in einer so häufig proklamierten individuellen und freien Gesellschaftsform nicht mit Augenmaß zu „wie viel es von wie viel sein darf“ – eben auch bei Lebensmitteln/NEMs?

Viele Menschen hören auf die Signale ihres Körpers und können sie auch im Sinne einer Aktivierung von Selbstheilungskräften deuten. Welches Recht hat der Staat mündige Bürger(innen) in ihren Entscheidungen zur Wahl der Lebensmittel einzuschränken, vorausgesetzt sie sind zum Verzehr sicher und (wahrscheinlich) nicht gesundheitsschädlich – die Entscheidung der staatlichen Reglementierung darf aber keinesfalls auf Willkür oder Interessenskonflikten beruhen sondern erfordert einen gemeinsamen Dialog von Verbrauchern, Verbraucherschützern, Gesetzgebern und Lebensmittelindustrie. Methodenfortschritt in der Medizin und die Folgen für eine individuelle Ernährung.

Ein kleiner Ausblick der ein großer Blick werden wird, bleibt als Hoffnung bestehen: Gerade die Erkenntnisse aus der „Epiventation“, und die Datenerhebungen durch die „next generation sequencing“, – Methoden, werden Genomdaten erzeugen, die geradezu nach personalisierten Lebensmitteln rufen werden um Gesundheit zu erhalten. Es



wird nötig werden, die Definition von NEMs zu erweitern, nämlich so zu erweitern, dass Menschen mit den für sie notwendigen und gesundheitsorientierten Lebensmitteln legal und aufklärend versorgt werden können. Gesundheit fördern und Krankheiten vermeiden helfen, beruhen dann auch auf Lebensmittelbasierten epi-/genetischen Daten – juristisch nachprüfbar und bestimmten Regeln einer Compliance unterworfen. Die Grenzen zwischen Arzneimittel und Lebensmittel werden für ausgewählte Indikationsbereiche fließend, die gemeinsame Schnittmenge wird größer werden, zumindest sich in der Anwendung mit Arzneimittel ergänzen müssen. Was sich jetzt in der personalisierten Medizin in Diagnostik und Therapie abzeichnet, wird in der Lebensmittelindustrie in abgeänderten Varianten auch greifen. Personalisierte genetische Daten werden zu interpretierbaren Hilfsangeboten wie ein Mensch/Patient schneller und gezielter aus einer Vielfalt von Lebensmitteln/Nahrungsinhaltsstoffen auswählen kann und vielleicht auch muss um Gesundheit zu erhalten und um Krankheiten in ihrem Auftreten zu verzögern. Darauf ausgerichtet wird es zukünftig Ne-NEMs geben, die akute oder chronische Erkrankungen, begleitend zur Hauptmedikation, unterstützen um eine hohe Lebensqualität zu erhalten. Die Pharmaindustrie hat in der Erforschung und Entwicklung von Arzneistoffen viel geleistet. Niemand will diese Leistung dort aufgeben wo sie ihre Ethik und Selbigkeit zur integralen Gewinnung von Gesundheit offen legt. Aber: „Leistung allein genügt nicht. Man muss auch jemanden finden, der sie anerkennt“ (Ludwig Wittgenstein, 1889-1951). Es ist ein sozio – medizinisches Phänomen, dass die Anerkennung der Leistung der Pharmaindustrie, vielen Fakten und Ursachen geschuldet, graduell abnimmt. Dafür nimmt die Wahrnehmung für Lebensmittel die eine Trias: Genusswert, Nähr- und Gesundheitswert individuell erfüllen, zu – sie müssen es ja täglich beweisen. Die Verbraucher werden immer mehr fordern, dass der Genusswert mit einem messbaren Gesundheitswert korrespondiert.

Wo kann diese Tendenz heute „wie viel darf´s von wie viel sein – oder gar nichts?“, schon gesehen werden? Ist denn nicht die molekulare Küche (modern ist cuisine, culinary physics, experimental cuisine) nicht schon ein erster Schritt in dieser Entwicklung?

Das Recht des mündigen Verbrauchers

Den Verbrauchern muss im Konsensus mit den Schutzpflichten eines Wohlfahrtsstaates zugebilligt werden selbst zu entscheiden wie sie in die Regale und auf die Markt-



stände mit „wie viel von wie viel“, Zugriffsrecht haben wollen. Sie können doch weiterhin davon ausgehen, dass die staatlichen Behörden Lebensmittelsicherheit bieten – oder etwa nicht?

Das Wissen um die Erhaltung und die Förderung der Gesundheit durch den Verzehr von geeigneten Lebensmittel müssen sich die Verbraucher, zensiert, unzensiert, Interesse geleitet und paragrafiert aber derzeit noch selbst aneignen – wie lange noch? Die Antwort liegt im Auge des Verbrauchers die richtigen Lebensmittel zum selbstbestimmten Leben auszuwählen. Dass es immer weniger gelingt, trotz einer staatlichen (fürsorglichen) Überreglementierung – zeigen die epidemiologischen Daten zur Entwicklung von (chronischen) Krankheiten – hier sollte man ruhig einmal William Shakespeare aus Hamlet zitieren: „Something is rotten in the state of Denmark.“

Nur, wer wird die wachsenden Kosten im Gesundheitswesen die jetzt und heute durch Fehlernährung verursacht werden zahlen? Wahrscheinlich nicht mehr jene mediokrinen Politiker und Funktionäre, die Prävention in fachübergreifenden, politischen (Ernährungs-)diskursen anzusprechen scheuen und gesundheitsqualifizierte Lebensmittel (NEMs) überreglementieren – warum auch immer sie sich dazu demokratisch legitimiert fühlen. Nein, es wird die Generation sein, deren Gesundheit uns, den Älteren am Herzen liegen muss. Denn diese nächste Generation kann nur dann für ein gesundes Altern der Altvorderen sorgen, wenn sie selbst an Geist, Seele und Körper gesund bleibt und ihre freie Wahl zur gesunden Ernährung beanspruchen kann. «

Fotos: emuck – Fotolia (S. 5), ExQuisine – Fotolia (S. 6), M.studio – Fotolia (S. 8), eyetronic – Fotolia (S. 9)