

Zu viel des Guten?

© Maki Company Limited/Stocksy/AdobeStock

Ein Mangel an Vitaminen oder Mineralstoffen kann krank machen. So weit, so richtig. Dass die Einnahme hochdosierter Nahrungsergänzungsmittel in jedem Fall von Nutzen ist, stimmt hingegen nicht.

Die ältere Dame hatte wohl keinerlei Bedenken, als sie im Internet ein hochdosiertes Vitamin-D3-Präparat bestellte. Etwa 250 Mikrogramm (μg) des Vitamins nahm sie drei Monate lang täglich über das Nahrungsergänzungsmittel (NEM) ein. Zum Vergleich: Das BfR empfiehlt für Vitamin D in solchen Präparaten eine Höchstmenge von 20 μg pro Tagesdosis. Folge der eigenständigen, mehr als zehnfach höheren Supplementierung als empfohlen, war unter anderem ein akutes Nierenversagen. Nach intensiver ärztlicher Behandlung und einem zweiwöchigen

Klinikaufenthalt besserte sich der Zustand der Patientin. Damit erging es ihr deutlich besser als einem erwachsenen Mann, der infolge einer ebenfalls eigenverantwortlich hochdosierten Vitamin-D-Einnahme ein unheilbares Nierenversagen entwickelte und fortan lebenslang zur Dialyse musste.

Beide Beispiele, von denen die Arzneimittelkommission der deutschen Ärzteschaft berichtete, illustrieren: Bei den zurzeit auf dem Markt erhältlichen Nahrungsergänzungsmitteln handelt es sich nicht immer um harmlose

Pillen und Pülverchen, die unbedenklich in unbegrenzter Menge eingenommen werden können. Im Gegenteil: Überdosierungen können mitunter ernste gesundheitliche Folgen haben.

VIEL HILFT NICHT IMMER VIEL

Zu einer Überversorgung mit Vitaminen oder Mineralstoffen kann es kommen, wenn ein hochdosiertes Mikronährstoff-Präparat aufgrund von vermeintlichem Nährstoffmangel auf eigene Faust nach dem Motto „viel hilft viel“ eingenommen wird.

TIPPS

WANN NAHRUNGSERGÄNZUNGSMITTEL – NACH ÄRZTLICHER ABSPRACHE – ZUM BEISPIEL SINNVOLL SEIN KÖNNEN

- ✓ **Vor und in der Schwangerschaft:** 400 µg Folsäure pro Tag zur Reduktion des Risikos kindlicher Fehlbildung
- ✓ **In Schwangerschaft und Stillzeit:** Jod aufgrund des erhöhten Bedarfs
- ✓ **In bestimmten Lebensumständen:** z.B. Vitamin D für kranke Menschen sowie Bewohnerinnen und Bewohner von Pflegeeinrichtungen, die sich kaum oder gar nicht im Freien aufhalten (können)
- ✓ **Bei besonderen Ernährungsformen:** z.B. Vitamin B12 und ggf. weitere Vitamine und Mineralstoffe für vegan lebende Menschen
- ✓ **Bei ärztlich diagnostiziertem Mikronährstoff-Mangel**

Manchmal sind es auch Anwendungsbeziehungswise Dosierungsfehler oder – seltener – Fehler bei der Herstellung von Produkten, die zu einer Überversorgung führen können. So stellte sich im Fall einer Frau, die nach mehrmonatiger Einnahme eines Selen-haltigen Nahrungsergänzungsmittels Haarausfall bekommen hatte, heraus: Statt der angegebenen 20 µg Selen pro Tagesdosis enthielten die Kapseln die rund achtfache Dosis.

„Nahrungsergänzungsmittel gelten rechtlich als Lebensmittel“, sagt BfR-Wissenschaftlerin Dr. Karen Hirsch-Ernst. „Sie unterliegen deutlich weniger strengen Kontrollen als Arzneimittel und werden vor der Markteinführung auch nicht behördlich geprüft. Die Verantwortung für die Sicherheit der Präparate tragen Hersteller und Handel.“ Hinzu kommt, dass momentan keine gesetzlich festgelegten Höchstmengen für die Inhaltsstoffe gelten.

Wichtig zu wissen: Akute Vergiftungen durch die Einnahme von NEM

mit Vitaminen oder Mineralstoffen sind selten. Doch eine dauerhaft hohe – weit über den Bedarf hinausgehende – Zufuhr erhöht das Risiko für unerwünschte gesundheitliche Effekte.

EINIGE BEISPIELE:

– **Vitamin A:** Eine hohe Zufuhr über NEM oder den Verzehr tierischer Leber in der Schwangerschaft erhöht das Risiko für Fehlbildungen beim Kind.

– **Beta-Carotin (Provitamin A):** Eine hohe Zufuhr über NEM kann bei Raucherinnen und Rauchern das Lungenkrebsrisiko erhöhen.

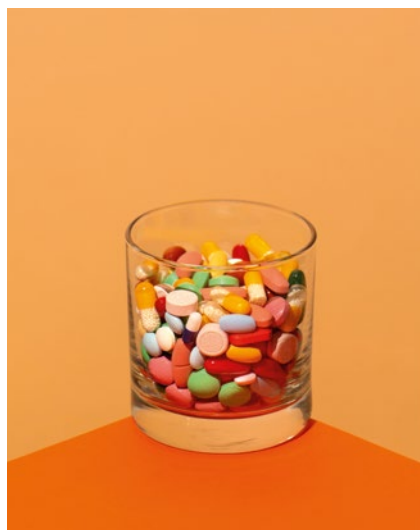
– **Vitamin K:** Einnahme über NEM kann die Wirkung von bestimmten gerinnungshemmenden Medikamenten (Gerinnungshemmer vom Cumarin-Typ) beeinträchtigen.

„Eine Meldepflicht für Vergiftungen mit Nahrungsergänzungsmitteln gibt es momentan nicht“, sagt Dr. Nina Glaser vom Nationalen Vergiftungsregister am BfR. „Das BfR nimmt jedoch freiwillige Mitteilungen von Ärztinnen und Ärzten oder Behörden auf. Aus den Daten der Pilotstudie Vergiftungsmonitoring (Pimont-Studie) lässt sich abschätzen, dass die deutschen Giftinformationszentren jährlich ca. 600 Anfragen zu Nahrungsergänzungsmitteln beraten.“

MANCHMAL SINNVOLL

Daten belegen, dass die meisten Menschen über die übliche Ernährung ausreichende Mengen an Mikronährstoffen aufnehmen und bis auf wenige Ausnahmen keine Nahrungsergänzungsmittel brauchen. Nur für wenige Stoffe gibt es in bestimmten Altersgruppen oder Lebenssituationen Hinweise auf unzureichende Zufuhren, die das Risiko für eine Unterversorgung erhöhen, oder prinzipielle Empfehlungen (s. Box). Nur in diesen Fällen können Nahrungsergänzungsmittel einen sinnvollen Beitrag zur Verbesserung der Nährstoffzufuhr, Vermeidung von Mangelerscheinungen und gesundheitlichen Beeinträchtigungen leisten. —

© Pixel Stories/Stocksy/adobestock



Mehr erfahren



BfR-Informationen „Nahrungsergänzungsmittel“