

Vitamine - ein Teufelszeug?

"Sie schützen weder vor Krebs noch vor Herz-Kreislauf-Krankheiten und schon gar nicht vorm Altern", führen die Autoren eines Artikels unter dem Titel "Unser täglich Vitamin gib uns heute" in der Weltwoche Nr. 5/2010 aus und ergänzen wenige Absätze später, "einen wissenschaftlich bewiesenen Nutzen gibt es für Vitamine nicht".

Eine wesentliche Journalistenpflicht besteht u. a. darin, sauber, ausgewogen und umfassend zu recherchieren und eventuelle Pauschalurteile - wie diese im vorliegenden Fall zu einer Verunsicherung eines Grossteils der Bevölkerung führen - zu unterlassen. Diesen Kodex lässt der zitierte Artikel vermissen, was sich alleine schon dadurch zeigt, dass dieselben Autoren u. a. zu Vitamin D ausführen, dieses habe in Studien Effekte gezeigt: "So senkt es die Häufigkeit von Beckenbrüchen und Stürzen bei älteren Menschen und evtl. kann es vor Darmkrebs und Herz-Kreislauf-Krankheiten schützen". Derselben Substanz, der zuvor pauschal ein wissenschaftlich bewiesener Nutzen abgesprochen wird, wird wenige Absätze später plötzlich eine Wirkung unterstellt.

Auch was die Versorgung mit Vitaminen in Westeuropa betrifft, wird Seltsames vermeldet: diese sei ausreichend, wird ausgeführt, wenn man sich ausgewogen und regelmässig ernähre. Tatsächlich ist aber z. B. der nationalen Verzehrsstudie 2008 zu entnehmen, dass über 90 % der Frauen durch die tägliche Nahrung weder die von den Gesellschaften empfohlenen Mengen an Vitamin D noch an Folsäure aufnehmen. In diesem Zusammenhang von einer grundsätzlich ausreichenden Versorgung mit Vitaminen zu sprechen, ist einfach unhaltbar.

Zustimmen muss man alleine den Autoren, wenn sie zum Thema Vitamine ausführen, "die Sache ist ziemlich kompliziert" und drauf verweisen, dass Unterschiede im Stoffwechsel, in der Ernährung oder auch in der Genetik bei verschiedenen Menschen einen unterschiedlichen Bedarf dieser Substanzen hervorruft.

Wenn wir Vitamin & Co. nutzbringend für unsere Gesundheit verwenden wollen, müssen wir diese individuellen Unterschiede tatsächlich berücksichtigen und die allfällige Notwendigkeit einer Substitution vorher bestimmen. Niemand würde einen Cholesterinsenker einnehmen, ohne vorher seinen Cholesterinspiegel zu bestimmen. Wieso sollten wir also Vitamine schlucken, ohne uns vorher überzeugt zu haben, ob diese für das Individuum überhaupt notwendig sind?

Mit moderner Analytik lässt sich der Einfluss von Vitaminen auf die gesund-erhaltenden Prozesse untersuchen und beschreiben. Dabei sollte z. B. die Kombination von analytischen Markern Anwendung finden, die zum Ziel haben, dem Individuum eine massgeschneiderte Empfehlung zur allfälligen Mikronährstoffeinnahme zu ermöglichen. Unter diesem Aspekt ist die Zeit der Vitaminwässerchen tatsächlich vorbei. Qualifizierten individuellen Vitaminsupplementen aus der Hand des einschlägig ausgebildeten Arztes aber generell eine Wirkung abzusprechen, ist nicht nur unwissenschaftlich, sondern in hohem Masse unseriös.

Dr. med. Roland Ballier
Präsident



SSAAMP Swiss Society for
Anti Aging Medicine and Prevention
Wieslistrasse 34
8267 Berlingen