

Kalium, Biotin!

Nahrungsergänzungsmittel boomen. Fast sieht es so aus, als käme der Zivilisationsmensch ohne Pillchen und Pülverchen nicht mehr zurande. Dabei braucht man sie gar nicht. Na ja, fast nicht. Von Sonja Bick

Vitamin E für ein jüngeres Aussehen, Biotin beugt Haarausfall vor und Kalium fördert das Denkvermögen – die Botschaften der Werbung sind eindeutig. Da ist es durchaus verständlich, dass bei solch verlockenden Aussichten jeder dritte Deutsche laut einer Forsa-Umfrage zu Nahrungsergänzungsmitteln greift. Doch sind die Tabletten, Pülverchen oder Kapseln wirklich nötig, um den Körper optimal mit Vitaminen und Mineralstoffen zu versorgen?

Nein, lautet die einhellige Antwort der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE), des Bundesinstituts für Risikobewertung (BfR) und des Ernährungswissenschaftlers Helmut Heseker von der Universität Paderborn. „Mit einer einigermaßen abwechslungsreichen Ernährung und einer Energieaufnahme von mehr als 2000 Kilokalorien nimmt der gesunde Mensch in der Regel alle Nährstoffe in ausreichenden Mengen auf“, sagt der Experte.

Das heißt im Klartext: Wer täglich frisches Obst und Gemüse isst, Vollkorn- und Milchprodukte sowie Ballaststoffe zu sich nimmt, der braucht keine künstlichen Mittelchen.

Mit den richtigen Lebensmitteln lässt sich die Ernährung ganz natürlich ergänzen. Denn die wichtigsten

rid und Iod. Das Fleisch von Landtieren dagegen ist der optimale Eisen-Lieferant.

Die Liste der natürlichen Quellen für lebenswichtige Stoffe lässt sich beliebig verlängern. Schließlich sind die Menschen und ihre Urahnen Millionen Jahre ohne Nahrungsergänzungsmittel ausgekommen.

Freilich gibt es Menschen, bei denen eine gezielte Nahrungsergänzung durchaus sinnvoll sein kann. Dazu gehören vor allem Ältere, Leistungssportler, chronisch Kranke und Patienten, die gezwungen sind, sich einseitig zu ernähren, Allergiker zum Beispiel. Auch Schwangeren werden des Öfteren Nahrungsergänzungsmittel verabreicht, da es bei ih-

nen leicht zur Unterversorgung mit Folsäure und Eisen kommen kann. In allen Fällen sollte die Einnahme von Präparaten aber mit einem Arzt abgesprochen werden.

Wichtig ist zudem: Wer sich ungesund oder einseitig ernährt, kann seine Fehler im Essverhalten nicht dadurch wieder wettmachen, dass er Pillen und Pulver schluckt. Damit ist der Gesundheit nicht geholfen. Das Gute ist, dass man seinem Körper mit diesen Mittelchen nicht schaden kann. Heseker: „Wird bei freiverkäuflichen Nahrungsergänzungsmitteln die empfohlene Dosierung eingehalten, besteht eigentlich keine Gefahr für unerwünschte Nebenwirkungen.“ Das gilt aber nur für die Produkte der seriösen Anbieter.

Vorsicht ist geboten bei den schwarzen Schafen der Branche – die es auch hier gibt, wie überall, wo eine Menge Geld verdient werden kann. Und gerade die Vielfalt der Angebote macht es schwierig für den Verbraucher, die Produkte herauszufiltern, die sinnvoll sind. Gekauft werden können Nahrungsergänzungsmittel mittlerweile fast überall: in der Apotheke, in Drogeriemärkten, im Internet und sogar auf Kaffeefahrten. Genau in dieser Reihenfolge nimmt denn auch die Vertrauenswürdigkeit ab.

WENN SCHON DENN SCHON

RECHTLICHES

Nahrungsergänzungsmittel sehen aus wie Arzneimittel, sind aber keine. Die Pillen, Pulver und Kapseln gehören rechtlich zu den Lebensmitteln. Anders als bei Medikamenten wird für Nahrungsergänzungsmittel keine Zulassung benötigt. Das hat für die Hersteller den Vorteil, dass aufwendige und damit teure Genehmigungsverfahren entfallen. Für den Verbraucher hat es den Nachteil, dass er sich mehr oder weniger auf den Hersteller verlassen muss, was die Wirksamkeit der Präparate angeht – besser ist es deshalb immer, sich selbst gründlich zu informieren.

SERIÖSES

Entscheidet man sich dafür, Nahrungsergänzungsmittel einzunehmen, sollte man vor allem darauf achten, dass die Packungsangaben vollständig sind. Dazu gehören unter anderem Name und Adresse des Anbieters, Zutatenliste, Mindesthaltbarkeitsdatum, Nährwertangaben, die empfohlene tägliche Verzehrmenge mit einem Warnhinweis, diese Tagesdosis nicht zu überschreiten. Verantwortungsvolle Hersteller machen außerdem darauf aufmerksam, dass Nahrungsergänzungsmittel eine ausgewogene Ernährung nicht ersetzen können.

FALSCHES

Vorsicht ist geboten beim Versand über das Internet oder über Telefonhotlines sowie bei Vorher-Nachher-Vergleichen in Werbeanzeigen mit entsprechenden Fotos. Zudem sollte man die Finger von Nahrungsergänzungsmitteln lassen, wenn auf der Verpackung keine vollständige Anschrift des Vertreibers oder nur eine Adresse im Ausland angegeben ist und Heilverprechen gemacht werden. Das ist nämlich verboten. (bick)

Nur bei Älteren, Schwangeren, Leistungssportlern oder Allergikern sind die Kapseln manchmal sinnvoll.

Obwohl es wirkliche Vitaminmangelkrankheiten in Deutschland kaum noch gibt, tun viele Herstellerfirmen so, als sei dieses Thema noch nicht ausgestanden oder stelle sich neu. Schließlich will man möglichen Kunden einen Bedarf einreden.

Dazu gehören etwa Schreckensmeldungen über die Defizite der modernen Ernährung: „Die Hypothese, dass Lebensmittel weniger Nährstoffe enthalten als früher, wird vor allem von den Herstellern der Nahrungsergänzungsmittel in Umlauf gebracht, um zusätzliche Verkaufsargumente für die eigenen Produkte zu haben“, kritisiert Heseker. Auch das Argument, die Ackerböden seien nährstoffärmer geworden und könnten daher nicht mehr so wertvolle Nahrungsmittel hervorbringen wie früher, ist wissenschaftlich widerlegt.

Trotzdem brummt das Geschäft mit der Nahrungsergänzung: Auf mindestens 1 Milliarde Euro schätzt das Forsa-Institut den Jahresumsatz mit Vitamin- und Mineralstoffpräparaten in Deutschland. Wenn's schön macht.

Wer täglich Obst, Gemüse, Vollkorn- und Milchprodukte isst, der kann auf die Mittelchen gut verzichten.

Vitamine und Mineralstoffe stecken in hoher Konzentration in vielen Naturprodukten. Für Vitamin A und B sorgen zum Beispiel viele Obst- und Gemüsesorten wie Orangen, Karotten, Kürbis, Peperoni, Spinat, Brokkoli und Kürbis; Vitamin B12 steckt nicht in Pflanzen, dafür aber in Milch. Zitrusfrüchte und Paprika sorgen für Vitamin C.

Vitamin D, das vor allem für den Knochenaufbau eine wichtige Rolle spielt, wird eigentlich vom menschlichen Körper selbst gebildet – und zwar mithilfe von Sonneneinstrahlung. Allerdings halten sich ziemlich viele Zivilisationsmenschen vor allem im Winter nicht lange genug in der Sonne auf, um ihren Bedarf zu decken. Hier kann man sich mit Milchprodukten und Pilzen behelfen, die Vitamin D enthalten. Vitamin E schließlich steckt in hochwertigen Ölen. Kartoffeln sind gut für den Kalium-Haushalt. Und Eisen schließlich steckt in Hülsenfrüchten und Brokkoli.

Wer Tiere isst, bekommt mit Meeresfischen oder Krustentieren das volle Programm: Sie enthalten Vitamine A, B und D und außerdem Fluo-



VIEL

HILFT VIEL

Jetzt hat sie mal einen Turmbau zu Babel hingelegt, die Mama. Damit es ihnen allen die Sprache verschrägt vor so viel Gesundem. Heute ist Obsttag. Und da können der Papa und die Kinder nach Schoko-Pudding schreien, so viel sie wollen. (Illustration: brändli)

netaschabrandli.de

Das verlorene Wochenende

MÄNNER UND IHR GERÄT: Kartoffelchips-Sucht – Auszüge aus einem Beratungsgespräch. Von Thomas Huber

Tja, also ... wissen Sie, so was passiert mir ja eigentlich nicht. Ich kann mich gewöhnlich ganz gut unter Kontrolle halten. Ich hab's im Griff, echt. Normalerweise. Nur manchmal, da ... da ist dann irgendwelcher Druck da, den ganzen Tag nichts gegessen, die Frau ist nicht zu Hause, im Fernsehen läuft Fußball ... ja, da ist halt einiges zusammengekommen. Und dann waren plötzlich 5 Tüten weg. (...)

Nein, ich hatte den ganzen Tag nichts gegessen. Ja, sehen Sie, meine Frau ist übers Wochenende zu ihrer Familie gefahren, und ... also nein. Was heißt hier unselbstständig, natürlich kann ich mir was kochen! Ich wollte nur nicht. Außerdem muss ich ja auch ein bisschen auf meine Linie achten, da kann ich doch nicht zusätzlich auch noch Tiefkühlpizza essen! (...)

Ich weiß, dass ich ein bisschen langsam machen müsste mit den Dingen. Wäre ja auch eigentlich kein Problem. Ich könnte sogar jederzeit ganz aufhören, wenn ich wollte. Ist ja kein Problem, nicht wahr? Ich meine, es gibt härtere Sachen als ab und zu mal so ein Tütchen, ne? Haha. (...)

Ich bin mir sicher, dass die da irgendwas reinmachen. Irgend einen suchterzeugenden Stoff. Man kann einfach nicht damit aufhören. Die Hand greift ganz automatisch zur Tüte, kennen Sie das nicht? Und wenn dann noch niemand daneben sitzt und einen ermahnt, aufzuhören ... ich hab da mal im Internet was gelesen, über diesen suchterzeugenden Stoff, der da reinkommt. Würde mich nicht wundern. Mir kam es jedenfalls so vor, als sei ich regelrecht besessen von dem Zeug. Ich finde, da müsste man mal was gegen die Ver-

antwortlichen unternehmen! Das kann doch nicht sein, dass wehrlose Fußballgucker immer dicker werden wegen denen! (...)

Was heißt hier Problem, wo ist denn das Problem? Da, lesen Sie mal, was da auf der Packung steht: 0,1 Prozent Fett. Ich kauf immer nur die reduzierten, dabei schmecken die nicht halb so gut wie die richtig fetten. Da muss man sich richtig am Riemen reißen, zumal die auch noch teurer sind! Also, ich bringe da richtig Opfer. Na, ist das Disziplin oder was? (...) Hey, nicht wegnehmen! Bitte, ich wollte doch grade ... das können Sie doch nicht mit mir machen! Bitte, nur noch diese eine!!! (...)

Okay, ich hör auf. Ist ja ganz leicht. Nur noch die eine. Ist nicht schlimm, ist ja fettreduziert. Und danach ist Schluss, ganz bestimmt. Ich hör auf. Morgen höre ich auf.

WENIGER

IST MEHR

Nur noch eins. Morgen höre ich auf. Nur noch eins. Morgen höre ich auf. Nur noch eins. Meins. Mein Bauch gehört mir. Eins noch. Uaaaaampffresswürg. (Illustration: brändli)



netaschabrandli.de