



Vitamine gibt es in Hülle und Fülle - in einheimischem Obst ebenso wie in importierten Südfrüchten. Aber besonders ältere Menschen nehmen ...

DAS INTERVIEW

Schlechtes A, B, C?

Vitamintherapie ist jüngst in die Kritik geraten – sie sei meist nutzlos und mitunter schädlich. Uwe Gröber, Leiter der Essener Akademie für Mikronährstoffmedizin, widerspricht

Der SPIEGEL schrieb kürzlich, Vitamingaben seien zuweilen lebensgefährlich. Das klingt nach einem Skandal ...

Ein angeblicher „Studienexperte“ aus der Schweiz hat dort für Deutschland mehrere Tausend Todesfälle pro Jahr durch Vitaminzusätze berechnet. Das ist absurd! Danach wäre die Einnahme von Vitaminen mit einem proportionalen höheren Sterberisiko verbunden als die Einnahme von Arzneimitteln: Durch Letztere kommen nachgewiesen etwa 58 000 Menschen im Jahr ums Leben, und Vitaminpräparate machen weniger als drei Prozent des Medikamentenumsatzes aus. Selbst wenn Vitamine gleich gefährlich wären wie andere Arzneien, käme man da auf maximal 1800 Todesfälle.

Zitiert werden auch Studien mit sehr hohen Teilnehmerzahlen: Danach erhöhen Vitamin-E-Pillen das Risiko für Prostatakrebs.

Diese Aussage ist so nicht haltbar. In die zitierte Studie der Cochrane-Collaboration sind unter anderem Daten einer älteren, sehr problematischen Vitamin-E-Meta-Analyse aus dem Jahre 2004 eingeflossen. Diese Studie ist inzwischen vom Washingtoner Council for Responsible Nutrition sowie von Forschern der Universität Münster untersucht und ausführlich kritisiert worden. Außerdem bezieht sich das Ergebnis auf Untersuchungen mit reinem synthetischem Vitamin E. Natürliches Vitamin E zeigt eher eine schützende Wirkung im Hinblick auf das Prostatakrebsrisiko.

Ein erhöhtes Prostatakarzinomrisiko hat aber auch die SELECT-Studie gefunden ...

Ja, aber da wurde Männern neben Vitamin E so viel Selen verabreicht, dass schon Vergiftungsanzeichen auftraten. Es hat laut der angesehenen Jahresberichte der Amerikanischen Giftzentrale (AAPCC) bisher keinen einzigen nachgewiesenen Sterbefall durch reguläre Vitaminpräparate gegeben. Hingegen gibt es überprüfte Fälle für ihren oft lebensrettenden Nutzen: Seit dem 1. Januar 1998 ist es in den USA und Kanada vorgeschrieben, Grundnahrungsmittel mit Folsäure zu versetzen. Damit sank die Schlaganfallrate signifikant – und weit mehr als vorher einzig durch medizintechnische Fortschritte. Und auch Fruchtschäden in der Schwangerschaft – Neuralrohrdefekte – gingen zurück. Das gibt selbst der SPIEGEL zu.

Zugleich führt Folsäure bei älteren Menschen angeblich zu Darmpolypen, der Vorstufe für Darmkrebs ...

Auch hierzu gibt es meines Wissens keine Studien, die dies eindeutig belegen. Sehr wohl aber über Vitaminmangel und damit assoziierte Krankheiten. Wobei wohlgedenkt das Hauptproblem bei Vitaminmangel nicht die extremen Fälle wie Skorbut sind, sondern latente Mangelzustände, auf deren Boden sich Krankheiten wie Demenz und Herzinfarkt aufbauen können. Entsprechende Versorgungslücken werden durch die Ergebnisse der Nationalen Verzehrsstudie II von 2008 deutlich, einer bundesweiten Befragung unter 15 371 Menschen (www.was-esse-ich.de). Die Zahlen sind alarmierend. Viele Deutsche erhalten nicht die minimalen Zufuhrmengen an Vitaminen und Mineralstoffen, die nach den Empfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Er-



... nicht genügend Vitamine zu sich: Medikamente blockieren mitunter die Aufnahme. Reinen Vegetariern droht ein Mangel an tierischem B12

nahrung für die Vorbeugung von Krankheiten erforderlich sind. Zum Beispiel sind 91 Prozent der Frauen und 82 Prozent der Männer nicht genügend mit Vitamin D, 86 Prozent der Frauen und 79 Prozent der Männer nicht ausreichend mit Folsäure versorgt, die neben den genannten Vorzügen bei älteren Menschen die Hirnleistung fördert und damit Demenz vorbeugt.

Was sind Vitamine überhaupt, biochemisch gesehen?

Im Gegensatz zu den Proteinen und anderen Hauptnährstoffen dienen Vitamine weder als Energielieferanten noch als Baumaterial für Gewebe. Sie sind lebensnotwendige Verbindungen, die vom Organismus nicht oder unzureichend gebildet werden. Sie müssen daher mit der Nahrung zugeführt werden. Ihre Hauptaufgabe besteht in der Steuerung von Stoffwechselprozessen. Bestimmte Vitamine, wie etwa Vitamin C und E sowie Beta-Carotin, schützen die Zellen zudem vor der Schädigung durch freie Radikale – diese sind maßgeblich an der Entwicklung von Krebs, Herzkrankheiten und Folgeerkrankungen der Diabetes beteiligt.

Vitamine sind also uneingeschränkt gut?

Alles, was wirkt, hat auch Nebenwirkungen – vor allem, wenn zu viel geschluckt wird. Außerdem gibt es Wechselwirkungen. Vitamin E etwa reduziert bei alleiniger Einnahme den Vitamin-C-Blutspiegel. Deshalb sollte man Vitamin E immer mit Vitamin C kombinieren. Aber um Fehler zu vermeiden, dürfen Patienten nicht alleingelassen werden. Es gibt leider noch viel zu wenige Ärzte, die sich wirklich mit Vitaminen auskennen. Meist gehen sie einfach davon aus, dass es hierzulande keine Unterversorgung mit Vitaminen gibt: Dabei sind durch verschiedene Faktoren in

Deutschland bis zu 40 Prozent der älteren Menschen mangelhaft mit Vitamin B12 versorgt. Und, nicht zu vergessen: Viele gängige Medikamente blockieren die Aufnahme von Vitaminen – zum Beispiel Pantoprazol gegen Sodbrennen oder das Diabetesmittel Metformin. Diese Medikamente verringern die Vitamin-B12-Aufnahme und können so indirekt das Risiko für Oberschenkelhalsbrüche und Nervenschäden steigern. Sogar Krankheiten wie Parkinson können durch einen Vitamin-B12-Mangel verschlimmert, wenn nicht sogar ausgelöst werden. Auch bei Schilddrüsenerkrankungen wie Hashimoto sollte man neben Selen immer den Vitamin-B12-Status kontrollieren lassen.

Aber ein gesunder Mensch, der sich gesund ernährt, braucht keine Vitaminpräparate ...

Selbstverständlich nicht. Doch ein gesunder Mensch braucht auch keine Arzneimittel. Gerade bei jüngeren Menschen sind Vitaminpräparate oft des Guten zu viel. Bei älteren Menschen sieht das allerdings ganz anders aus. Übrigens: Vielfach helfen ihnen nur Spritzen, weil ihr Magen-Darm-Trakt nicht mehr richtig funktioniert; da hätten Tabletten tatsächlich gar keinen Zweck. Ob jemand einen konkreten Mangel aufweist, lässt sich heute schon sehr gut bestimmen. Dafür gibt es sogar spezielle Labors in Stuttgart, Limburg und in Mainz.



Uwe Gröber gehört zu den führenden Vitaminexperten. Zu seinem wichtigsten Büchern zählt „Interaktionen: Arzneimittel und Mikronährstoffe“ (2009)