

„MAN GIBT HÄUFIG GELD FÜR ETWAS AUS, WAS NICHTS BRINGT“

Vitamin-Booster, Spurenelemente, Ballast- und Mineralstoffe, Aminosäuren – auf dem Markt mit Nahrungsergänzungsmitteln ist viel los. Der Ernährungsmediziner Markus Frühwein über Sinn und Unsinn dieser Präparate.

Vitamin-Bombe? „Es ist ein Irrglaube, dass viel Vitamin C eine Erkältung verhindert“, sagt Markus Frühwein.



Herr Frühwein, die Deutschen haben 2019 2,2 Milliarden Euro für Nahrungsergänzungsmittel ausgegeben. Warum glauben so viele, dass eine gesunde Ernährung nicht mehr ausreicht?
Zum einen wird den Menschen durch Medien und Werbung suggeriert, dass sie ihrem Körper und damit ihrer Gesundheit mit Nahrungsergänzungsmitteln etwas Gutes tun. Zum anderen hat sich hier auch eine große Industrie gebildet, die den Verkauf fördert. Nahrungsergänzungsmittel sind nicht generell schlecht oder gut, häufig aber einfach unnötig.

Sie sind Mediziner mit dem Schwerpunkt Ernährung. Wer sind Ihre Patienten?
Zu uns kommen in der Regel Menschen, die Krankheiten wie Diabetes oder Gewichtprobleme haben und an der Basis ihrer Ernährung arbeiten müssen. Das ist in der Diskussion um Ernährung und Ergänzungspräparate der Kern der Thematik. Bei all diesen Nahrungsergänzungsmitteln wird oft suggeriert, dass man mit ein paar Tabletten gesundheitliche Probleme aushebeln kann, ohne etwas dafür tun zu müssen. Das ist leider ein Trugschluss.

Heißt das, wenn ich normalgewichtig bin und mich ausgewogen ernähre, sind Nahrungsergänzungsmittel überflüssig?
Das kann man definitiv so sagen. Natürlich gibt es Situationen und individuelle Schicksale, bei denen es sinnvoll ist, mit einem Ergänzungspräparat zu arbeiten. Nehmen Sie das Beispiel Vitamin D. Wenn ich mich gesund ernähre und Sport mache, aber wenig an der frischen Luft bin, kann ich durchaus einen Vitamin-D-Mangel entwickeln. In diesem Fall ist es sinnvoll, temporär ein Vitamin-D-Präparat einzunehmen. Wer sich vegan ernährt, braucht in den meisten Fällen eine B12-Substitution, weil er sonst Mangelerscheinungen bekommt. Aber dass einige Ernährungsspezialisten prinzipiell einen sehr hohen Vitaminspiegel empfehlen, ist für die Mehrheit der Bevölkerung völlig überzogen.

Warum?
Weil es wissenschaftlich nicht erwiesen ist, dass es tatsächlich etwas bringt. Nehmen wir das Beispiel Vitamin C. Es ist ein Irrglaube, dass viel Vitamin C eine Erkältung verhindert. Dafür gibt es keinerlei Beweise und damit keinen Grund, zu Nahrungsergänzungsmitteln zu greifen. Mit einem Konsum von 100 bis 200 Gramm Obst am Tag ist der Vitamin-C-Bedarf eines gesunden Menschen in der Regel gedeckt. Alles oberhalb dieses Werts wird wieder ausgeschieden. Man gibt mit Vitaminprodukten am Ende häufig Geld für etwas aus, was nichts bringt.

Ist zu viel Vitamin D nicht sogar schädlich?
Über die normale Ernährung oder Sonnenlicht ist ein Überschuss an Vitamin D praktisch nicht möglich. Wer allerdings über einen langen Zeitraum zu hochdosiertem Vitamin D zu sich nimmt, riskiert auch Nebenwirkungen wie Nierensteine. Der Grund ist, dass der Körper einen Überschuss an dem fettlöslichen Vitamin D nicht einfach ausscheidet, sondern im Fett- und Muskelgewebe speichert. Bei Vitamin C ist das anders, weil es komplett über den Urin ausgeschieden wird. Natürlich gibt es Studien, die besagen, dass bei Intensivpatienten Vitamin C als Radikalfänger dient und deshalb auch als Schutzstoff für Körperzellen bei Gesunden eingesetzt werden kann. Doch nicht alles, was bei einer Krankheit hilft, ist präventiv aktiv. Oder kämen Sie auf die Idee, bei einem leichten Schnupfen Antibiotika zu nehmen? Das ergibt genauso wenig Sinn wie wenn ein Hobbysportler dieselbe Dosis an Magnesium zu sich nimmt, wie ein Leistungssportler.

Wenn ich unsicher bin, ob meine Ernährung ausreicht, um alle nötigen Nährstoffe abzudecken, was würden Sie mir raten?

Der erste Schritt ist, sich selbst zu hinterfragen, wie es um die eigene Ernährung steht. Wer unsicher ist, was gesunde Ernährung ist, kann als Basis die Werte der Deutschen Gesellschaft für Ernährung, die Ernährungspyramide, zu Hilfe nehmen. Auch wenn Kritiker sagen, diese Pyramide sei veraltet und reiche nicht weit genug, dient sie als Orientierung, an der es oft schon scheitert. Fakt ist: Wer dreimal die Woche Schweinsbraten isst und zwei Bier dazu trinkt, kann so viele Nahrungsergänzungsmittel einwerfen, wie er will. Das gleicht ein paar Defizite aus, aber sein grundsätzliches Problem ist damit nicht behoben.

Hat das Bewusstsein für Ernährung und Gesundheit in den vergangenen Jahren zugenommen?
Definitiv ist das Thema viel präsenter als früher, und die Gesamternährung hat sich verbessert. Doch die Zielgruppe, von der Sie sprechen, die sich sehr gut auskennt, die bereit ist, für Gesundheit und Ernährung viel Geld auszugeben, und die weiß, an welchen Stellschrauben sie drehen muss, um gesund zu bleiben, ist gemessen an der Gesamtbevölkerung immer noch sehr klein. Die Mehrheit, die sich leider schlecht ernährt, ist immer noch überproportional groß. Das hat natürlich auch mit dem Budget zu tun. Wenn ich zu Burger King gehe und dort einen Burger



esse, ist der um ein Vielfaches günstiger als das Bio-Fleisch beim Metzger.

Gibt es einen unterschiedlichen Vitaminbedarf bei Männern und Frauen oder in den Altersklassen?
Vitamin D hat in diesem Punkt tatsächlich eine Sonderrolle. Es wird in jüngeren Jahren vorwiegend über die Haut mittels Sonneneinstrahlung produziert, deswegen gibt es ja auch die medizinische Empfehlung, jeden Tag zehn bis 15 Minuten an der frischen Luft zu verbringen. Je älter ich werde, desto schwieriger wird es für den Körper, Vitamin aus Sonnenlicht herzustellen. Deshalb ist es von einem gewissen Alter an sinnvoll, 2000 bis 4000 Einheiten täglich in Form von Nahrungsergänzung zuzuführen. Auch bei Frauen in den Wechseljahren schadet es nicht, verstärkt Vitamin D einzunehmen, weil es die Knochendichte unterstützt. Eine Zufuhr an Vitamin D würde ich unabhängig vom Alter in den Wintermonaten jedem empfehlen, weil es in unseren Breitengraden schlichtweg an Sonne fehlt und Vitamin D nur über wenige Lebensmittel wie fettreichen Fisch transportiert wird.

Wäre es nicht sinnvoller, mögliche Mängel über ein Blutbild zu diagnostizieren?
Das Problem ist, dass eine Vitamin-D-Spiegelbestimmung keine Kassenleistung ist. Das kostet zwar nicht die Welt, steht aber mit dem Preis einer Packung Vitamin D in keinem Verhältnis. Im Winter machen Sie mit einer moderaten Zufuhr von Vitamin D nichts falsch, denn Sie können es nicht überdosieren.

Wie steht es um Spurenelemente?

Da bin ich mir gar nicht sicher, ob das unter klassischer Nahrungsergänzung läuft. Zink hat einen gewissen Effekt bei Erkältungskrankheiten, da spricht nichts dagegen, es bei Bedarf präventiv einzunehmen. Magnesium brauche ich, wenn ich Ausdauersportler bin, weil ich den hohen Bedarf nicht über die Nahrung abgedeckt bekomme. Wenn ich hingegen acht Stunden am Schreibtisch sitze und abends auf der Couch liege, brauche ich kein zusätzliches Magnesium. Genauso sieht es mit Kalzium aus, auch das nimmt man bei einer ausgewogenen Ernährung auf. Anders sieht es aus, wenn ich Osteoporose habe, dann habe ich in jedem Fall einen Mehrbedarf an Kalzium und übrigens auch an Vitamin D. Aber das sind individuelle Fälle, meilenweit entfernt von der Theorie, dass sich jeder morgens Tabletten mit allen möglichen Zusätzen einwerfen sollte.

Was sagen Sie zu Eisen?
Das ist ein Thema, unter dem vor allem Frauen leiden. Wenn Sie zu Eisenmangel neigen, ergibt das natürlich Sinn. Jeder, der über einen längeren Zeitraum Eisen zu sich genommen hat, weiß, dass das kein großer Spaß ist, weil man gerne mal Bauchschmerzen oder Magen-Darm-Probleme bekommt. Aber auch hier kann ich mich nur wiederholen: Präventiv ohne triftigen Grund Eisen einzunehmen, ergibt keinen Sinn. Unser Körper hat riesige Eisenspeicher, die über Wochen, ja sogar Monate reichen. Es sei denn, sie sind durch Blutungen überproportional leer, oder die Aufnahme wurde über Krankheiten verhindert. Dann sollten Sie einen Arzt konsultieren.

Es gibt immer mehr Präparate, die als Anti-Aging-Mittel und Schönheitselixier angepriesen werden. Auch Prominente betonen das immer wieder. Ihre Meinung dazu?
Da ist eine Menge Marketing dabei. Schaden tut es sicher niemandem. Ob es wirklich etwas bringt, sei dahingestellt. Das muss letztlich jeder für sich selbst entscheiden, ob es einem das wert ist.

Wenn Sie sagen, dass man mit Ernährung dem Körper alle notwendigen Nährstoffe zuführen kann, wie definieren Sie dann eine ausgewogene Ernährung?
Es klingt vielleicht abgedroschen, weil es Allgemeinplätze sind: regelmäßige Obst und Gemüse, am besten jeden Tag. Man muss nicht jeden Tag Fisch oder Fleisch essen, ein-, zweimal die Woche reicht völlig aus. Achten Sie auf ballaststoffreiche Ernährung, essen Sie möglichst wenig verarbeitete Produkte, kochen Sie selbst. Das geht nicht immer, aber es bringt einen anderen Zugang zu Lebensmitteln. Vielfalt ist ein wichtiges Kriterium. Verschiedene Gerichte aus unterschiedlichen Kulturkreisen bringen eine große Bandbreite an Lebensmitteln mit sich.

Nehmen Sie selbst irgendwelche Ergänzungspräparate ein?
Im Winter tatsächlich regelmäßige Vitamin D. Wenn ich in einer Phase bin, in der ich sehr viel Sport treibe, zusätzlich ein Eiweißpräparat und Magnesium. Ansonsten achte ich beim Kochen auf die Öle, die ich verwende, und esse viel Gemüse. In meiner Ernährung haben Nahrungsergänzungsmittel sonst nichts zu suchen.

Die Fragen stellte Sabine Spieler.

Zur Person



Markus Frühwein, 39 Jahre alt, ist Facharzt für Allgemeinmedizin und Ernährungsmediziner. Er ist niedergelassener Arzt mit einer Praxis in München.