

# Nahrungsergänzung braucht man nicht – oder doch?

Sie hören und lesen es immer wieder. Fast schon gebetsmühlenartig wird vor der Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln gewarnt. Nutzlos bis gefährlich sollen sie sein. Von gesundheitlichem Nutzen keine Spur.

**N**

unfrage ich Sie, kochen Sie jeden Tag Ihre Mahlzeiten selber? Verwenden Sie dabei nur oder überwiegend frische, hochwertige Zutaten? Würzen Sie Ihre Speisen mit Kräutern und guten Gewürzen? Essen Sie jeden Tag mehrmals Obst und Gemüse? Verzehren Sie insbesondere viel grüne Blattsalate und grünes Gemüse? Gehören Pilze regelmäßig zu Ihrem Speiseplan? Halten Sie sich regelmäßig in der Sonne auf?

Wenn Sie nur eine dieser Fragen mit Nein beantworten, dann profitieren Sie wahrscheinlich von einem Nahrungsergänzungsmittel.

## Schauen wir ein wenig zurück in die menschliche Entwicklungsgeschichte

Als unsere Vorfahren noch Jäger und Sammler waren, nutzten sie ein vielfältiges und abwechslungsreiches Nahrungsangebot. Der Wechsel hin zu einer sesshaften Lebensweise und die Entwicklung des Ackerbaus führten jedoch zu einer deutlichen Reduzierung unserer Lebensmittelauswahl. Die Ernährung veränderte sich zudem hin zu einer kohlenhydratreicheren Zusammensetzung. Anhand von Zahn- und Knochenfunden konnten Wissenschaftler feststellen, dass zu dieser Zeit der Menschheitsgeschichte Zahnerkrankungen und Infektionen sprunghaft anstiegen. Betrachtet man unsere



heutige Ernährung, so ist diese mehr denn je geprägt von einseitigem, extrem kohlenhydratreichen Essverhalten. Der ewige Hype um das Cholesterin und die angeblich ungesunden Fette hat diese Entwicklung entscheidend vorangetrieben. Eine Vielzahl von sogenannten Light-Produkten mit geringerem Fettanteil zielt mittlerweile die Verkaufsregale. Ein Widerspruch wird dabei gerne übersehen. Nämlich, dass die ebenfalls weitläufige Gesundheitsempfehlung zu mediterraner Kost ja gerade eine Empfehlung für eine ölreiche (also fettreiche), dafür aber eben kohlenhydratärmere Ernährung ist. Mediterrane Kost enthält reichlich gesundes Öl, einen hohen Anteil an Gemüse und Salat, Fisch, Fleisch, aber weniger kohlenhydrathaltige Beigaben wie Kartoffeln, Reis und Brot, als das in unseren Breitengraden der Fall ist. Mediterranes Essen ist das Paradebeispiel für eine Lowcarb-ernährung, der Ernährung unserer Vorfahren, auf die wir noch immer genetisch programmiert sind. Immer mehr Wissenschaftler sind mittlerweile davon überzeugt, dass nicht fettreiche Lebensmittel, sondern die allgegenwärtigen Kohlenhydrate die Ursache für die Zunahme an Fettleibigkeit und Diabetes II sind. Es zeigt sich übrigens immer deutlicher, dass es übergewichtigen Menschen in der Regel nicht gelingt, durch den Einsatz von fettreduzierten Light-Produkten abzunehmen.

Statt auf Lowcarb zu setzen, verwenden wir vielfach fertige Nahrungsmittel oder Zutaten, die kohlenhydratlastig sind. Dabei kommen gerne auch geschmacksneutrale Kohlenhydrate, wie Maltodextrin, als Füllstoffe in den Rezepturen zum Einsatz. Verallgemeinernd kann man über diese Art kohlenhydratreicher Kost sagen, dass es sich um „leere“ Lebensmittel handelt. Sie haben eine hohe Energiedichte, machen satt, aber enthalten nur verhältnismäßig geringe Mengen an Mikronährstoffen. Mit dem Begriff „Versteckter Hunger“, wird dieses Problem in der modernen Ernährungswissenschaft sehr treffend beschrieben. Vormalig nur als Problem der dritten Welt betrachtet, wo einseitige Ernährung mit „Sattmachern“ an der Tagesordnung ist, müssen wir uns mittlerweile auch bei uns mit dem Thema ernsthaft auseinandersetzen. Energiereiche Lebensmittel sind in der Regel die billigeren Lebensmittel, weshalb nicht zuletzt auch der Geldbeutel eine entscheidende Rolle spielt. Zudem ersetzen immer häufiger Aromastoffe oder Kunstprodukte, auch aus Preisgründen, natürliche Bestandteile in unserem Essen mit der Folge, dass wichtige Stoffe aus pflanzlicher Nahrung zunehmend weniger enthalten sind:

#### Die sekundären Pflanzeninhaltsstoffe

Ihre Zahl ist so riesig, dass viele noch gar nicht untersucht werden konnten. Von einigen wissen wir aber bereits jetzt, dass sie gegen Viren und Bakterien schützen, den Körper im Kampf gegen Krebs unterstützen

können oder die Wirkung der Vitamine in unserem Körper positiv beeinflussen. Nach jüngsten Erkenntnissen sind sie auch an epigenetischen Vorgängen beteiligt und können über die Regulation von Genen in den Stoffwechsel eingreifen.

Wir müssen sie deshalb heute genau so wie Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente zu den unverzichtbaren Mikronährstoffen zählen, die für ein gesundes Leben wichtig sind. Seit Jahren gibt es daher die Forderung nach mindestens fünf Portionen Obst und Gemüse in der täglichen Ernährung.



Aber ein Großteil unserer Bevölkerung unterschreitet noch immer die von der Deutschen Gesellschaft für Ernährung empfohlene tägliche Menge für den Verzehr von Obst und Gemüse sowie die Aufnahme von Folsäure und Vitamin D. (statistisch belegt durch die vom Bundesministerium für Ernährung, Landwirtschaft und Verbraucherschutz im Jahre 2008 veröffentlichte Nationale Verzehrsstudie II, Herausgeber Max-Rubner-Institut, Bundesforschungsinstitut für Ernährung und Lebensmittel, Haid-und-Neu-Str. 9, 76131 Karlsruhe). Allein diese unbestrittene Tatsache führte bisher leider nicht dazu, dass allgemeine Empfehlungen zur regelmäßigen Supplementierung von Folsäure und Vitamin D ausgesprochen wurden. Noch schlimmer, es wird sogar ausdrücklich davon abgeraten.

Wenn Sie jetzt an dieser Stelle meinen, dass Sie das alles nicht betrifft, weil Sie jeden Tag ausreichend Obst und Gemüse verzehren, dann haben Sie vielleicht damit Recht. Bedenken Sie aber, dass viele Obstsorten unreif geerntet werden und unter künstlichen Bedingungen nachreifen. Und Gemüse und Obst müssen häufig lange Transport- und Lagerzeiten über sich ergehen lassen.



Ein sehr gutes Beispiel hierzu präsentierte die Redaktion W wie Wissen in ihrer Sendung vom 3. Februar 2013 (nachzulesen im Internet unter <http://www.daserste.de/information/wissen-kultur/w-wie-wissen/sendung/aepfel-110.html>). Das interessanteste Fazit dieser Sendung für mich war, dass ein Apfel während der monatelangen Lagerung in hochtechnisierten Kühlhäusern nur wenig Verluste erleidet, jedoch innerhalb von sieben Tagen bei Raumtemperatur den Großteil an Vitamin C und sekundären Pflanzenstoffen verliert. Alldieweil, die abschließende Empfehlung des Autors, Äpfel nach dem Kauf im Kühlschrank aufzubewahren, stellte mich nicht wirklich zufrieden. Denn die meisten Äpfel haben bis zum Kauf bereits Tage bei Raumtemperatur im örtlichen Handel verbracht. Zwangsläufig müsste man für Äpfel eine Kühlkette fordern, wollte man die Qualität bis zum Verbraucher bewahren. Der Apfel würde zum Luxusgut werden.



Doch bereits schon vorher, in der Produktion von Obst und Gemüse, gibt es Probleme. Oftmals wird auf ausgelaugten Böden angebaut und vielfach werden Neuzüchtungen eingesetzt, die aus Haltbarkeitsgründen, wegen des Aussehens oder des Geschmacks, ganz anders zusammengesetzt sind als die Obst- und Gemüsesorten, die wir noch im frühen 20. Jahrhundert kannten. Statistische Erhebungen zum Gehalt von Lebensmitteln belegen über die letzten Jahrzehnte eine deutliche Reduzierung an Calcium, Magnesium, Kalium, Zink, Vitamin C, Folsäure und Vitamin E in Obst und Gemüse.

So dass selbst abwechslungsreiche Ernährung zu unzureichender Versorgung mit lebenswichtigen Substanzen führen kann. Man sieht es den Nahrungsmitteln leider nicht an, was in ihnen steckt.

Mittlerweile gibt es zahlreiche wissenschaftliche Studien zur Wirkung von Mikronährstoffen. Viele zeigen die positive Wirkung einer ausreichenden Versorgung für unsere Gesundheit sowie die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit.

Besonders deutlich wird ihr ganzes Potential im Bereich des Leistungssports. Gerade bei extrem hoher körperlicher Beanspruchung entscheidet eine ausreichende Versorgung mit Mikronährstoffen oft über Erfolg oder Mißerfolg.

### **Wenn Sie intensiv Freizeit- oder Profisport betreiben, bildet Ihr Körper in höherem Maße freie Radikale, als im Alltag.**

Diese sind für uns zwar unerlässlich, denn sie unterstützen unser Immunsystem u. a. bei der Zerstörung von Krankheitserregern (auch deshalb hat Sport einen positiven Einfluss auf unsere Gesundheit).



Ein Übermaß jedoch hat nachteilige Wirkungen. So wirken sich überhöhte Konzentrationen an freien Radikalen negativ auf das Immunsystem aus. Darüber hinaus zerstören sie körpereigene Strukturen und werden beispielsweise mit Gefäßerkrankungen wie Atherosklerose in Verbindung gebracht. Für Sportler besonders interessant ist, dass mittlerweile für freie Radikale auch eine ursächliche Bedeutung für die Mikrofrakturen unserer Muskulatur diskutiert wird. Gemeinhin bezeichnen wir diese Muskelfrakturen als Muskelkater. Im schlimmsten Fall kommt es sogar zum Muskelfaserriss. Jeder Muskelkater bedeutet einen Trainingsrückschritt. Im Wettkampf, können Mikrofrakturen zu Leistungsminderungen bis hin zum vorzeitigen Ausscheiden führen. Eine ausreichende Zufuhr von Antioxidantien versetzt unseren Körper in die Lage, nachteilige Wirkungen freier Radikale zu verhindern. Um dem erhöhten oxidativen Stress beim leistungsorientierten Sport zu begegnen, müssten die täglich verzehrten Mengen an Obst und Gemüse wesentlich erhöht werden. Große Mengen pflanzlicher Lebensmittel belasten jedoch erheblich den Darm. Verantwortlich hierfür sind vor allem die Ballaststoffe und die Fructose in vielen Obstsorten. Von dem so beliebten Apfel weiß man beispielsweise, dass er ein besonders ungünstiges Fructose-Glucose-Verhältnis hat und deshalb bei vielen Menschen in größerer Menge zu Bauchgrummeln und Durchfall führt. Und Hülsenfrüchte, die zu den wertvollsten pflanzlichen Eiweißlieferanten zählen, führen bekanntermaßen ebenfalls zu unerwünschten Darmbeschwerden.

Allerdings, für eine normale und gesunde Darmtätigkeit, sind Ballaststoffe wichtig. Niemand sollte deshalb auf den regelmäßigen Verzehr von Obst und Gemüse verzichten. Aber ein Mehrbedarf, wie er zum Beispiel beim Sport entsteht, lässt sich vorteilhaft mit Nahrungsergänzungsmitteln decken.

In der Realität sieht es leider eher so aus, dass sogar im Leistungssport Fastfood an der Tagesordnung ist und viele Sportler sich genau so unausgewogen ernähren, wie der Rest der Bevölkerung. Mit dem Ergebnis, dass sie weit unter ihren Möglichkeiten bleiben.

**Zum Ende meiner Betrachtung kann ich nur zu einem Schluss kommen:**

Nahrungsergänzungsmittel haben eine Daseinsberechtigung. Sie sind aufgrund unserer modernen Lebens- und Ernährungsumstände unverzichtbar und schließen die Lücken in unserer täglichen Mikronährstoffversorgung. Darüber hinaus haben sie das Potential, die körperliche Leistungsfähigkeit zu verbessern und stellen eine Alternative zu verbreiteten Dopingpraktiken dar. Wer sie pauschal ablehnt, vergibt eine Chance auf mehr Gesundheit, Vitalität und Leistungsfähigkeit. Forderungen nach einer sinnvollen Regulierung des Marktes sind aber berechtigt. Maßnahmen zum Verbraucherschutz sollten jedoch sachlich und mit Sinn und Verstand umgesetzt werden. Niemand würde bestreiten, dass die Aussage, grünen Tee zu trinken sei gesund, richtig ist. Warum soll es dann für Grünteeextrakt bewiesen werden?



**Andreas Binner**

Apotheker und Vorsitzender der Europäischen Gesellschaft für Gesunde Ernährung und Gesundheit im Allgemeinen Gemeinnütziger Verbraucherverein e. V. (EGE)

