

# Stellungnahme des NEM Verbandes zum Spiegel-Artikel „Die Vitamin-Lüge“

Das sind die Argumente gegen „Die Vitaminlüge“

**In der Ausgabe des Spiegels 3/2012 findet sich der Artikel „Die Vitamin-Lüge“, der einseitig und undifferenziert den Eindruck vermittelt, dass sämtliche Vitaminpräparate ohne Nutzen für die Verbraucher sind und im Gegenteil sogar gesundheitsschädlich.**

1. Der Artikel bezieht sich auf publizierte Studien, die nicht etwa neu sind, sondern teilweise schon Jahrzehnte alt, wie eine Studie aus dem Jahr 1994, die Risiken für Raucher durch die Einnahme von Vitamin E und Beta-Carotin andeutete. Es wird nun der Eindruck erweckt, dass die Vitamine A und Beta-Carotin generell für Raucher schädlich sind. Mit keinem Wort wird darauf eingegangen, dass die Bewertung von Beta-Carotin-Präparaten differenziert zu betrachten ist. Die angeblich das Risiko von allen Beta-Carotin-Produkten zeigenden Studien wurden nur an langjährigen extremen Rauchern und Asbestarbeitern durchgeführt.

Bei den Personen handelte es sich um Menschen mit drastisch erhöhtem Krebsrisiko. Andere antioxidativ bedeutsamen Nährstoffe wurden nicht zugeführt.

Soweit in der Studie Lungenkrebsinzidenz und -mortalität als erhöht festgestellt wurden, muss davon ausgegangen werden, dass ein erheblicher Teil der Personen aufgrund des langjährigen Extremrauchens bzw. der Asbestbelastung bereits Krebszellen im Frühstadium in sich trug.

Auch in der Caret-Studie erhielten 18.314 starke Raucher (24 bis 28 Zigaretten am Tag) und Asbest-exponierte Arbeiter über fünf Jahre täglich entweder 30 mg Beta-Carotin plus 25.000 i. E. Vitamin A (= 7,5 mg) oder Placebo. Im Gesamtkollektiv war das Lungenkrebsrisiko um 28 Prozent erhöht. Auch hier kann dies jedoch auf das erhöhte Risiko bei Rauchern und Asbestarbeitern zurückgeführt werden. Zum Beispiel konnte festgestellt werden, dass das Risiko bei ehemaligen Rauchern nicht erhöht war.

Weder die ATBC-Studie, noch die Caret-Studie belegen die gesundheitliche Bedenklichkeit einer Zufuhr von Beta-Carotin-Präparaten. Beide Studien wurden mit hochgefährdeten Risikogruppen durchgeführt. Es handelte sich um langjährige, starke Raucher mit einem Zigarettenkonsum von über 20 Zigaretten pro Tag und mehr über einen Zeitraum von mehr als 30 Jahren.

Im Übrigen liegt eine Vielzahl klinischer Studien vor, die die Unbedenklichkeit einer höher dosierten Beta-Carotin-Supplementierung zeigen. In der Studie „Lack of effect of long-term supplementation with  $\beta$ -carotene on the inci-



dence of malignant neoplasms and cardiovascular disease“ von Hennekens, Buring et al. wurden bei einer Tagesdosierung von Beta-Carotin über einen Zeitraum von zwölf Jahren keine negative gesundheitliche Auswirkung festgestellt.

Auch in dieser Studie waren Raucher als Probanden mitaufgenommen. Weder im Gesamtkollektiv noch bei den beteiligten Rauchern wurde jedoch ein erhöhtes Lungenkrebsrisiko festgestellt.

Unabhängig hiervon hat sich die Wirtschaft bereits im Jahr 2001 verpflichtet, in Getränken nicht mehr als 2 mg isoliertes Beta-Carotin pro 100 ml einzusetzen. Nahrungsergänzungsmittel, deren Verzehrsempfehlung über 4,8 mg isoliertes Beta-Carotin liegt, wurden entweder mit einem Hinweis gekennzeichnet, dass dieses Produkt für starke Raucher nicht geeignet ist oder mit einem Hinweis aufgenommen, dass die Anwendung zeitlich begrenzt sein sollte.

Entsprechende Vorgaben gelten auch für zugelassene Arzneimittel. Wenn die empfohlene tägliche Einnahmemenge 20 mg Beta-Carotin überschreitet, sollen starke Raucher, die mehr als 20 oder mehr Zigaretten am Tag rauchen, auf das Medikament verzichten. Bei Arzneimitteln, die zwischen 2 und 20 mg Beta-Carotin pro Tagesdosis enthalten, ist auf dem Beipackzettel ein Warnhinweis anzubringen, dass das Arzneimittel von starken Rauchern mit einem Konsum von 20 und mehr Zigaretten am Tag nicht über einen längeren Zeitraum regelmäßig eingenommen werden sollte.

2. Auch die publizierte Studie, wonach Vitamin E das Prostatakrebsrisiko erhöhen soll, wird undifferenziert wiedergegeben. Die Studie wurde durchgeführt mit Tagesdosierungen von 400 i. E. (268 mg Vitamin E am Tag). Hierbei handelt es sich nach der Rechtsprechung des Bundesverwaltungsgerichts vom 25.07.2007 (ZLR 2008, S. 80 ff.) um ein pharmakologisch wirkendes Arzneimittel, das ohne Zulassung durch das BfArM nicht verkehrsfähig ist. Entsprechende Dosierungen sind so-



Manfred Scheffler  
Präsident NEM e. V.

mit für angereicherte Lebensmittel und Nahrungsergänzungsmitteln in Deutschland nicht zulässig und nicht erhältlich. Unabhängig hiervon ist festzustellen, dass die SWOG (South West Oncology Group) noch prüft, ob die Vitaminkonzentrationen im Blut vor Studienbeginn das Risiko im Sinne einer Überversorgung erklären kann. Es ist somit überhaupt nicht geklärt, welche Vitaminkonzentrationen die getesteten Probanden vor Beginn der Studie aufwiesen. Soweit in dem Spiegel-Artikel suggeriert wird, dass alle Vitamin-E-Präparate, die in Deutschland als Nahrungsergänzungsmittel oder an-

gereicherte Lebensmittel vertrieben werden, Prostatakrebs hervorrufen können, ist dies durch die klinische Datenlage in keiner Weise begründet.

3. Auch wird in dem Spiegel-Beitrag der Eindruck erweckt, dass bereits eine Vielzahl von angereicherten Vitaminen oder Mineralstoffen von den Verbrauchern konsumiert wird. Tatsächlich fanden sich im Jahr 2010 lediglich Anteile von sechs Prozent angereicherter Lebensmittel im Markt.

4. Soweit in dem Spiegel-Artikel ferner nachzulesen ist, dass die Lebensmittelindustrie den Verbrauchern suggeriere, dass über eine normale Ernährung nicht ausreichend Vitamine und Mineralstoffe zugeführt werden, ist dies ebenfalls unzutreffend. Den Vertreibern von Nahrungsergänzungsmitteln ist gemäß § 4 Abs. 4 NemV ausdrücklich untersagt, Nahrungsergänzungsmittel damit zu bewerben, dass im Allgemeinen die Zufuhr angemessener Nährstoffmengen bei einer ausgewogenen, abwechslungsreichen Ernährung nicht möglich sei.

Tatsächlich hat der Europäische Gesetzgeber jedoch bereits in Erwägungsgrund 3 der Nahrungsergänzungsmittel-Richtlinie 2002/46/EG festgestellt, dass eine geeignete, abwechslungsreiche Ernährung in der Regel alle für eine normale Entwicklung und die Erhaltung einer guten Gesundheit erforderlichen Nährstoffe enthalten sollte. Aus Untersuchungen sei jedoch hervorgegangen, dass dieser Idealfall in der Gemeinschaft

nicht auf alle Nährstoffe und alle Bevölkerungsgruppen zutrifft. Der Europäische Gesetzgeber selbst hat somit darauf verwiesen, dass für einzelne Nährstoffe und Bevölkerungsgruppen ein erhöhter Bedarf an Vitaminen und Mineralstoffen besteht.

Wir verweisen ferner auf die Ergebnisse der nationalen Verzehrstudie NVS II, wonach z. B. für die Vitamine D, E, B1 und Folsäure ein erhöhter Bedarf der Bevölkerung festgestellt wird. Es mag unstrittig sein, dass bei Verzehr gro-



Dr. Thomas Büttner,  
Rechtsanwalt  
Lebensmittelrechtlicher Beirat  
NEM e. V.

ßer Mengen Obst und Gemüse nicht die weitere Zufuhr von Vitaminen und Mineralstoffen notwendig ist. Eine solche Ernährungsform entspricht jedoch nicht den in Deutschland üblichen Verzehrsmustern großer Teile der Bevölkerung.

5. In den wiedergegebenen Zitaten von Herrn Jürgen Windler vom Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit und Gesundheitswesen (IQWiG) und Herrn Peter Jüni, Universität Bern, wird der Eindruck erweckt, dass die Hersteller nutz-

lose Präparate herstellen würden. So heißt es in dem Artikel: „Die meisten unabhängigen Wissenschaftler sind sich einig: Abgesehen von Folsäure für Frauen im gebärfähigen Alter und Vitamin D für Babys und Altenheimbewohner haben Vitaminpräparate keinen Nutzen, sind also schlicht rausgeworfenes Geld.“

Mehr noch: Der Studienfachmann Peter Jüni kommt nach Auswertung des Cochrain-Berichts zu dem Ergebnis, dass in Deutschland die Vitaminpräparate hochgerechnet ‚für mehrere tausend Todesfälle pro Jahr‘ verantwortlich sein könnten.“

Hierbei wird jedoch mit keinem Wort darauf eingegangen, dass im Rahmen der Health-Claims-Verordnung 1924/2006/EG die Europäische Behörde für Lebensmittelsicherheit (EFSA) die Sicherheit und den Nutzen von Vitaminen und Mineralstoffen intensiv überprüft hat.

In diesem Zusammenhang hat die Europäische Behörde für Lebensmittelsicherheit (EFSA) in einer Presseerklärung vom 28. Juli 2009 festgehalten:

„Christian Larsen, der Vorsitzende des EFSA-Ausschusses für Zusatzstoffe und Nährstoffe, führt aus: ‚Millionen von Menschen in Europa verzehren regelmäßig Nahrungsergänzungsmittel zusätzlich zu ihrer normalen Ernährung. Die Arbeit des Ausschusses soll helfen sicherzustellen, dass die Quellen von Vitaminen und Mineralstoffen, die in Nahrungsergänzungsmitteln eingesetzt werden und in der Europäischen Union verkauft werden, sicher sind und effektiv die Nährstoffe in den Körper brin-

gen können.“ In der europäischen Richtlinie 2002/46/EG und der nationalen Nahrungsergänzungsmittel-Verordnung sind die von der EFSA getesteten und für sicher befundenen Vitamine und Mineralstoffe aufgelistet. Die zuständige höchste europäische Gesundheitsbehörde hat somit die Sicherheit und den Nutzen von Nahrungsergänzungsmitteln mit Vitaminen und Mineralstoffen ausdrücklich bestätigt.

Darüber hinaus hat die Europäische Behörde für Lebensmittelsicherheit im Rahmen der sogenannten Health-Claims-Verordnung 1924/2006/EG den Nutzen z. B. von Vitamin B6, Folsäure, Eisen, Magnesium, Zink und Kupfer ausdrücklich bestätigt. So heißt es z. B. in einer aktuellen Bewertung der EFSA, dass Vitamin B6 zu einem normalen Homocysteinstoffwechsel sowie zu einem normalen Energiestoffwechsel sowie zu normalen psychologischen Funktionen und zu einer Reduzierung von Müdigkeit und Erschöpfung sowie zu einer normalen Cysteinsynthese beiträgt. Für Folsäure hat die europäische Behörde für Lebensmittelsicherheit ausdrücklich bestätigt, dass Folsäure z. B.

zu einer normalen Funktion des Immunsystems und zu einer normalen Zellteilung beiträgt und eine gesunde Schwangerschaft unterstützt. Für die Zufuhr von Eisen bestätigt die EFSA, dass Eisen zur normalen Formation roter Blutkörperchen und zu einem normalen Sauerstofftransport im Körper sowie zu einer normalen Funktion des Immunsystems beiträgt. Darüber hinaus unterstützt Eisen sogar die normalen kognitiven Funktionen des Körpers.

Für den Mineralstoff Magnesium bestätigt die Europäische Behörde für Lebensmittelsicherheit ausdrücklich, dass die Zufuhr von Magnesium unter anderem zur Elektrolytebalance und zu einem normalen Energiestoffwechsel sowie zur Aufrechterhaltung gesunder Knochen und Zähne beiträgt.

In diesem Zusammenhang hat die EFSA lediglich die Wirkungsauslobungen akzeptiert, die durch wissenschaftliche Studien valide belegt waren. Es ist somit eine grob täuschende Darstellung des Spiegel-Artikels, dass alle Vitaminpräparate gesundheitsschädlich seien und keinen Nutzen aufweisen. Dies entspricht weder den aktuellen wissenschaftlichen Über-



prüfungen durch die zuständige europäische Behörde für Lebensmittelsicherheit noch der aktuellen Rechtslage.

6. Falsch ist in diesem Zusammenhang auch, wenn in dem Artikel von Frau Rubin vom BfR be-

hauptet wird, dass die Hersteller im Unterschied zu Arzneimitteln nicht die Unbedenklichkeit ihrer Präparate nachweisen müssten, sondern die Pillen einfach registrieren lassen. Das Inverkehrbringen nicht sicherer Lebensmittel ist gemäß Artikel 14 Abs. 1 der Ver-

ordnung 178/2002/EG verboten. Jede Überwachungsbehörde kann mit einem Sofortvollzug den weiteren Vertrieb eines unsicheren Produktes sofort stoppen. Auch eine irreführende Bewerbung des Produktes ist nach aktueller Rechtslage gemäß § 11 Abs.1 Nr.2 LFGB, Artikel 5, 6 der Verordnung Nr. 1924/2006/EG verboten und kann jederzeit von den Überwachungsbehörden untersagt werden. Auch diesbezüglich sind somit die Ausführungen von Frau Rubin in dem Spiegel-Artikel falsch.

Soweit in dem Artikel Herr Windeler ein Zulassungsverfahren fordert, ist festzustellen, dass eine Vielzahl der in dem Spiegel-Artikel kritisierten Dosierungen von Vitaminen ohnehin Arzneimittel-dosierungen betreffen und nicht frei verkehrsfähige Nahrungsergänzungsmittel.

Eine Warnung vor Vitaminpillen, wie sie von Herrn Windeler oder auch Herrn Lauterbach in dem Spiegel-Artikel gefordert wird, ist unbegründet, da die in Deutschland erhältlichen Nahrungsergänzungsmittel und angereicherten Lebensmittel verkehrsfähig sind, gesundheitlich unbedenklich und in der weit überwiegenden Mehr-

zahl auch mit wissenschaftlich hinreichend gesicherter Werbung in den Verkehr gebracht und beworben werden.

Kritisch zu bewerten sein mag, dass insbesondere durch Briefkastenfirmer aus dem Ausland unseriöse Präparate zum Teil über das Internet nach Deutschland kommen, in unsicheren Dosierungen und mit nicht verkehrsfähigen Zusammensetzungen oder teilweise schlecht gefälschten Präparaten unbekannter Herkunft. Hier würde es sicherlich Sinn machen, eine strengere Kontrolle zu fordern. Eine generelle in dem Artikel jedoch suggerierte Gefährlichkeit aller Vitaminpräparate ist schlicht Unsinn und stellt vielmehr eine Verbrauchertäuschung und Panikmache durch den verantwortlichen Redakteur des Spiegels dar, die einer seriösen Berichterstattung nicht genügt.

**Dr. Thomas Büttner**  
Rechtsanwalt  
Lebensmittelrechtlicher Beirat  
NEM e. V.

**Manfred Scheffler**  
Präsident NEM e. V.

© GKM-Zentralredaktion GmbH

[www.network-karriere.com](http://www.network-karriere.com)