

Schattenseiten der Naturstoffe

Fast ein Viertel der Deutschen nimmt Nahrungsergänzungsmittel – das ist oft nutzlos und manchmal gefährlich

Der Begriff Nahrungsergänzungsmittel klingt längst nicht so attraktiv wie die Wörter Wellness oder Fitness. Trotzdem hat die Idee, die Ernährung durch scheinbar gesunde Substanzen zu ergänzen, enorme Überzeugungskraft. In Deutschland nehmen 25 Prozent der Frauen und 18 Prozent der Männer mindestens einmal pro Woche Nahrungsergänzungsmittel zu sich. Das hat eine Untersuchung des Robert-Koch-Instituts in Berlin ergeben. Auch jeder zweite Amerikaner schluckt solche Präparate, obwohl die US-Gesundheitsbehörde FDA immer wieder wegen unerlaubter und gefährlicher Bestandteile Alarm schlägt. Erst vor kurzem warnte sie vor drei Produkten, die das Stimulanz Ephedrin enthalten, das den Blutdruck erhöht und deshalb Herzattacken und Hirnschlag auslösen kann. Andere via Internet weltweit vermarktete Nahrungsergänzungsmittel, die beim Abnehmen helfen sollen, enthalten Fluoxetin – eigentlich eine Arznei gegen Depressionen.

In Deutschland sind neben den außer Kontrolle geratenen Angeboten aus Internetshops nicht nur Vitamine und Mineralstoffe im Handel, sondern auch diverse Pflanzenextrakte und Tierprodukte: Colostrum Kapseln, gewonnen aus der nach dem Kalben einschießenden Muttermilch der Kuh, sowie Haifischknorpelprodukte und Chitosan-Präparate aus dem Chitinpanzer von Krebsen.

Keine Reaktion auf Warnungen

Dass sich die Nachfrage nach solchen Mitteln bremsen lässt, damit rechnen die Lebensmittelexperten im Bundesinstitut für Risikobewertung (BfR) nicht mehr. „Obwohl wir seit mehr als zehn Jahren die Öffentlichkeit darauf hinweisen, dass bei ausgewogener Ernährung Nahrungsergänzungsmittel überflüssig sind, nehmen Verkauf und Angebot nicht ab“, sagt Angelika Hembeck vom BfR. „Wir müssen daher noch gezielter über mögliche Risiken informieren und die Probleme der Kontrolle des Angebots besser in den Griff bekommen.“

Das eine klappt zumindest in Form von Pressemitteilungen: Gewarnt wurde zum Beispiel vor Risiken durch Kava-Kava, Ephedra-Kraut, AFA-Algen und Betacarotin. Mit den Kontrollproblemen

meint die Expertin aus dem BfR nicht so sehr die Vitamine und Mineralstoffe, die per EU-Richtlinie (2002/46/EG) bereits geregelt sind. Für beide Gruppen existiert bereits eine Positivliste der zulässigen Stoffe: 13 Vitamine und 15 Mineralstoffe in mehr als 100 Verbindungen. Es geht Hembeck viel mehr um die „sonstigen Stoffe“ in Nahrungsergänzungsmitteln. Bis Ende 2009 dürfen sie noch in Supplemente gerührt werden, ohne dass Nutzen und Risiken getestet werden. „Bei vielen Produkten vermischen sich leider Unsinn, Nutzen und Risiken“, sagt Rolf Großklaus, Leiter der Fachgruppe „Diätetische Lebensmittel, Ernährung und Allergien“ am BfR. Dort favorisiert man eine Positivliste mit den sinnvollen und sicheren „sonstigen Stoffen“.

Bislang ist die Palette der Ingredienzien in Nahrungsergänzungsmitteln unüberschaubar. Neben Kieselerde und Muschelsekretextrakten, Algen und exotischen Pflanzen wie Noni oder Guarana stehen Präparate der traditionellen chinesischen Medizin, darunter Regenwurmprodukte, derzeit hoch im Kurs.

Gründe für einzelne Trends gibt es nicht wirklich, und angebliche Belege des Nutzens sind oft an den Haaren herbeigezogen. Umso mehr wird die Werbetrömmel gerührt. Im Gegensatz zu Arzneimitteln bedürfen Supplemente keiner Markt-Zulassung. Die in Deutschland zuständige Behörde ist neuerdings das Bundesamt für Verbraucherschutz und Lebensmittelsicherheit (BVL). Dort müssen neue Produkte angezeigt werden. Der Anbieter muss ein Muster des Etiketts, das für das Erzeugnis verwendet werden soll, einsenden, und die Lebensmittelüberwachungsbehörde wird in Kenntnis gesetzt. Für eventuelle Schäden des Verbrauchers haftet der Anbieter.

Doch woran soll der Laie erkennen, ob ein Regenwurmprodukt (Lumbricus) mit Blei und Cadmium verseucht ist, wie die Zeitschrift *Gute Pillen - Schlechte Pillen* im vergangenen Dezember feststellte. Und warum sollte es der zuständigen Lebensmittelüberwachung entfallen, nach solchen Belastungen zu fahnden? Nahrungsergänzungsmittel gibt es in Apotheken ebenso wie im Lebensmittelhandel.

Laut Gesetz handelt es sich um Lebensmittel – und entsprechend werden sie kontrolliert. Der Verbraucher kaufe sie aber nicht zum Essen, sondern überwiegend aus ernährungsuntypischen Gründen, sagt Hembeck. Einer niedersächsischen Studie zu Folge sind dies: Schutz vor Krankheiten, Abgeschlagenheit und Müdigkeit, Leistungssteigerung, Heilung einer Erkrankung und Alterserscheinungen. Viele Supplemente bewegen sich in einer Grauzone zwischen Arzneimitteln und Nahrungsergänzung.

Gefährliche Wechselwirkungen

Und genau hier liegt das Problem. Patienten sollten unbedingt zu geprüften Medikamenten greifen, und Gesunde können auf die teuren Präparate zur Nahrungsergänzung verzichten. Ein gutes Beispiel sind die zurzeit sehr beliebten Zimtkapseln, die angeblich den Blutdruck senken. Die Deutsche Diabetes-Gesellschaft warnt Zuckerkrankte vor derlei „nicht näher bewertbaren, pflanzliche Stoffe enthaltenden Nahrungsergänzungsmitteln, die keine Zulassung als Arzneimittel haben und daher auch nicht den pharmakologischen, klinischen und sicherheitsrelevanten Anforderungen an ein Arzneimittel entsprechen.“

Allerdings sind Zimt, Knoblauch und ähnliches auch keine Placebos. Deshalb kann es unter Umständen zu gefährlichen Wechselwirkungen mit Arzneimitteln kommen. Andrea Hartwig vom Institut für Lebensmittelchemie an der TU Berlin hält für besonders problematisch, dass viele Menschen nach dem Motto verfahren „viel hilft viel“. Das stimme eben nicht und könne sich ins Gegenteil verkehren, beispielsweise beim Provitamin Betacarotin. „Das Antioxidans steigert in hohen Konzentrationen bei Rauchern sogar das Krebsrisiko.“

Die Wissenschaftlerin hält eine Positivliste mit Höchstmengen für alle Stoffe in Nahrungsergänzungsmitteln für erforderlich. Vor allem eines gibt sie zu bedenken: „Natürliche Schwankungen im Stoffangebot wie sie im Alltag bei der Ernährung auftreten, kann der Organismus gut ausgleichen. Auf extreme Schwankungen durch ein Zuviel an Konzentrat ist er nicht vorbereitet.“

ELKE BRÜSER



Ein Extrakt aus Noni-Früchten ist zurzeit eines der beliebtesten Nahrungsergänzungsmittel. Foto: vario-press