

Leserbriefe

Ribose

D-Ribose wird als Nahrungsergänzungsmittel vielfach beworben. Haben Sie dazu positive oder negative Bewertungen/Einschätzungen vorliegen? K.Z.

GPSP: Ribose ist ein natürlich vorkommender Zucker und Bestandteil vieler körpereigener Stoffe. Zum Beispiel enthält die Erbsubstanz (DNS) Ribose und ebenso eine Substanz mit der Abkürzung ATP, die der universelle Energieträger im Stoffwechsel menschlicher Zellen ist. Unser Körper stellt Ribose selbst in ausreichendem Maße her, die notwendigen Ausgangsstoffe nehmen wir mit der täglichen Nahrung zu uns. Es besteht also keine Notwendigkeit, Ribose zu kaufen und zu konsumieren.

Die Behauptungen der Werbung, was ein zusätzlicher Konsum von Ribose alles bewirken würde, sind wissenschaftlich nicht begründet.

MSM gegen Schmerzen?

MSM soll ein gutes Schmerzmittel gegen Arthrose sein. Was ist davon zu halten? C.U.

GPSP: Methylsulfonylmethan (MSM, Dimethylsulfon) wird als Nahrungsergänzungsmittel von mehreren Herstellern zur Vorbeugung und Behandlung von Knochen- und Gelenkschmerzen angeboten.

Es gibt mehrere Untersuchungen, in denen Patienten vergleichend mit MSM und Placebo behandelt wurden.¹ Eine Wirksamkeit von MSM konnte bisher nicht nachgewiesen werden. Hautreizungen und Magen-Darm-Beschwerden können jedoch auftreten. Zur Verträglichkeit bei langfristiger Einnahme fehlen Daten. MSM kann daher nicht empfohlen werden.

Es ist verboten, in der Werbung für Nahrungsergänzungsmittel eine medizinische Heilwirkung zu behaupten. Das ist nur bei Arzneimitteln möglich, aber als ein solches ist MSM nicht zugelassen. Wenn ein Anbieter also damit wirbt, MSM sei zur Behandlung von Arthrose geeignet, ist das nicht nur falsch, sondern verstößt auch gegen geltendes Recht. Mit welchen Slogans für Lebensmittel bzw. Nahrungsergänzungsmittel und ihre Bedeutung für die Gesundheit geworben werden darf, entscheidet die Europäische Lebensmittelbehörde EFSA.² Wegen fehlender wissenschaftlicher Belege wurde bisher keiner der für MSM beantragten Slogans genehmigt.³

1 Brien S u. a. (2011) Evid Based Complement Alternat Med. 528403.
www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3135791/

2 <http://gutepillen-schlechtpillen.de/pages/topics/25.5.2012-eu-verbietet-falsche-versprechungen-2.php>

3 www.efsa.europa.eu/en/efsajournal/pub/1746.htm; www.efsa.europa.eu/en/efsajournal/pub/1268.htm (Stand 7.2.2013)