

P r e s s e m i t t e i l u n g

Vitaminpillen und Co:

Viel gepriesen, aber oft wirkungslos bis schädlich

KIRCHDORF. Angesichts der Bedrohung durch das neuartige Coronavirus wollen viele Menschen ihrer Gesundheit besonders viel Gutes tun. Während das für Hersteller von Nahrungsergänzungsmitteln ein gutes Geschäft ist, sehen Verbraucherzentralen den Boom eher skeptisch. Denn von den Schattenseiten der Nahrungsergänzungsmittel, wie unerwünschten Nebenwirkungen oder Überdosierungen, wird kaum gesprochen. Auch Carina Bamminger, Diätologin am Pyhrn-Eisenwurzen Klinikum Kirchdorf, warnt vor einer unkontrollierten Einnahme ohne vorige ärztliche Absprache.

Zu Nahrungsergänzungsmitteln zählen zum Beispiel Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente genauso wie Antioxidantien, bestimmte Fettsäuren oder Ballaststoffe. Es handelt sich um Stoffe, die auch in Nahrungsmitteln vorkommen – jedoch in konzentrierter Form und meist in hoher Dosierung. „Was harmlos klingt, muss aber nicht immer so harmlos sein“, sagt Carina Bamminger, BSc, Diätologin am Pyhrn-Eisenwurzen Klinikum Kirchdorf. Sie empfiehlt einen äußerst besonnenen Umgang mit Gesundheitspräparaten aller Art, denn diese können unter Umständen nicht nur nutzlos sein, sondern auch zu schädlichen Wechselwirkungen mit Medikamenten oder sogar zu einer Überdosierung führen. „Rechtlich werden Nahrungsergänzungsmittel in Österreich als Lebensmittel eingestuft und unterliegen dem Lebensmittelsicherheits- und Verbraucherschutzgesetz“, erklärt sie. „Da es sich nicht um Arzneimittel handelt, müssen Nahrungsergänzungsmittel keine aufwendigen Zulassungsverfahren durchlaufen und ihre Wirkung muss auch nicht in wissenschaftlichen Untersuchungen dokumentiert sein.“ Da man die Präparate nicht nur in der Apotheke, sondern auch im Supermarkt oder in der Drogerie erhält, muss man als KonsumentIn besonders achtsam sein.

Vorsicht vor unseriösen Versprechungen

Auch rät die Diätologin davon ab, sich von allzu toll klingenden Heilsversprechungen beeinflussen zu lassen.

„Gerade in Bezug auf COVID-19 wird hier auch sehr viel mit Ängsten gespielt. Wenn ein Produkt zum Beispiel verspricht, vor einer Corona-Infektion zu schützen, dann können Sie fest davon ausgehen, dass das nicht stimmt. Denn abgesehen vom Tragen einer schützenden Maske, von Handhygiene und Abstandhalten gibt es derzeit kein Wundermittel, was vorbeugend vor dem Virus schützen kann“, so die Expertin.

Einnahme nur bei Bedarf und nach ärztlicher Absprache

Wer den Verdacht hat, an einem Vitamin- oder Mineralstoffmangel zu leiden, sollte diesen unbedingt medizinisch abklären lassen. „Es ist wichtig, vor Beginn der Supplementierung seinen Versorgungsstatus zu kennen. Greifen Sie nur zu Nahrungsergänzungsmitteln, wenn Ihr Arzt oder Ihre Ärztin das auch empfiehlt. Besprechen Sie dann gleich die Dosierung und nehmen Sie Kontrolltermine wahr“, betont Bamminger. In bestimmten Lebenslagen ist die Einnahme eines ergänzenden Präparates jedoch sinnvoll oder sogar notwendig. Schwangere, Stillende, HochleistungssportlerInnen und chronisch Kranke haben einen erhöhten Nährstoffbedarf, der nicht immer alleine durch die Ernährung gedeckt werden kann. Nach einem chirurgischen Eingriff bei einer Adipositas-Erkrankung oder einer veganen Lebensweise ist die Einnahme von bestimmten Vitaminen und Mineralstoffen unumgänglich. Doch auch hier soll die Einnahme nur unter ärztlicher Aufsicht erfolgen, empfiehlt die Diätologin: „Wer sich in keiner besonderen Lebenslage befindet, keiner der oben genannten Risikogruppen angehört und sich abwechslungsreich ernährt, hat in der Regel keine Mangelerscheinungen – mit Ausnahme von Vitamin D.“

Wo Vitamin D wirkt – und wo nicht

Im Gegensatz zu den meisten anderen Vitaminen und Mineralstoffen kann Vitamin D, das eigentlich eine Gruppe fettlöslicher Vitamine bezeichnet, nicht ausreichend durch Nahrung zugeführt werden. Zudem besteht die Möglichkeit, dass unser Körper Vitamin D durch Sonnenbestrahlung über die Haut selbst produziert. Die sogenannte „endogene Produktion“ ist jedoch besonders in den Herbst- und Wintermonaten stark eingeschränkt und die Versorgung mit Vitamin D oftmals unzureichend.

Vitamin D ist nicht nur im Knochenstoffwechsel beteiligt, sondern soll außerdem das Immunsystem stärken, sich positiv auf unsere Psyche auswirken und sogar vor Demenz schützen. Nicht alle positiven Wirkungen sind aber wissenschaftlich bestätigt.

„Auch ein Vitamin-D-Mangel sollte vor der Einnahme abgeklärt und die Dosierung mit der Ärztin/dem Arzt besprochen werden, denn eine Überdosierung kann erst recht unerwünschte Nebenwirkungen mit sich bringen“, sagt Bamminger. Zudem warnt sie explizit vor einer hochdosierten Einnahme, von deren angeblicher Wunderwirkung immer in Hinblick auf COVID-19 berichtet wird: „Zwar ist Vitamin D wichtig für die Gesundheit, aber es gibt bis heute keine seriösen Studien, die es als sicheren Schutz vor Viruserkrankungen empfehlen würden.“

Kirchdorf, am 10. Dezember 2020

Rückfragen bitte an:

Anna Leithinger, BA

PR & Kommunikation

Pyhrn-Eisenwurzen Klinikum Kirchdorf Steyr

Tel.: 05 055467-22250, E-Mail: anna.leithinger@oöeg.at