

## Stellungnahme

### Multivitamin- und Mineralstoffpräparate – warum Spiegel Online irrt

Auf dem Nachrichtenportal Spiegel Online ist am 18. Dezember 2013 (1) ein Beitrag erschienen, der auf bedauerlich undifferenzierte Art und Weise einen Kommentar von amerikanischen Internisten zu Multivitamin- und Mineralstoffpräparaten aufgreift, der sich wiederum auf drei aktuelle Veröffentlichungen bezieht.

Hierzu nimmt der Bund für Lebensmittelrecht und Lebensmittelkunde e. V. (BLL) wie folgt Stellung:

#### **Richtig ist erstens, dass**

Nahrungsergänzungsmittel all den Menschen helfen können, ihre tägliche Ernährung sinnvoll zu ergänzen, die sich aus verschiedenen Gründen über einen längeren Zeitraum nicht ausgewogen ernähren können oder einen erhöhten Bedarf haben.

Unbestritten ist, dass diejenigen, die sich ausgewogen und abwechslungsreich ernähren, in der Regel ausreichend mit Vitaminen und Mineralstoffen versorgt sind. Jedoch ist es genauso unstrittig, dass dies sicherlich nicht auf alle Menschen gleichermaßen zutrifft. Dies wird sicherlich auch Spiegel Online nicht ernsthaft bestreiten wollen. So seien als zwei prominente Beispiele nur die Empfehlung einer Folsäure-Supplementierung für Schwangere und Stillende oder die Empfehlung einer zusätzlichen Vitamin D-Zufuhr bei mangelnder UV-Licht-Einstrahlung genannt. Aber auch für Personen, die sich einseitig ernähren oder ein oder mehrere wichtige Lebensmittelgruppen wie z. B. Fisch, Obst und Gemüse oder Milchprodukte aufgrund von einer Lebensmittelunverträglichkeit oder -allergie nicht vertragen oder diese geschmacklich ablehnen, kann eine Nahrungsergänzung durchaus sinnvoll sein.

#### **Unstrittig ist zweitens, dass**

Vitamine und Mineralstoffe als Bestandteil der täglichen Ernährung im Rahmen eines gesunden Lebensstils zum Wohlbefinden und zu der Gesunderhaltung beitragen. Dabei müssen wir die Vitamine und Mineralstoffe in Form von Lebensmitteln zu uns nehmen – wozu auch die Nahrungsergänzungsmittel zählen. Sie sind daher eine Möglichkeit, Vitamine und Mineralstoffe in ernährungsphysiologisch notwendigen und sinnvollen Mengen aufzunehmen. Welche Produkte für den Einzelnen von Nutzen sein können, ist dabei von vielfältigen Faktoren abhängig wie der individuellen Ernährungsweise, dem persönlichen Lebensstil, der aktuellen Lebensphase oder genetischen Faktoren.

#### **Fakt ist drittens, dass**

seriöse Nahrungsergänzungsmittel gar nicht den Anspruch haben, der Vorbeugung von Krankheiten wie Krebs oder Alzheimer zu dienen, geschweige denn damit werben – zumal solche Aussagen für alle Lebensmittel, und somit auch für Nahrungsergänzungsmittel, schon per Gesetz verboten sind.

**Bund für Lebensmittelrecht  
und Lebensmittelkunde e. V.**

Postfach 06 02 50  
10052 Berlin  
Claire-Waldoff-Straße 7  
10117 Berlin

Tel. +49 30 206143-0  
Fax +49 30 206143-190  
bll@bll.de · www.bll.de

**Büro Brüssel**  
Avenue des Nerviens 9-31  
1040 Brüssel, Belgien

Tel. +32 2 508 1023  
Fax +32 2 508 1025

Die davon unabhängige Frage, welche Rolle Vitamine und Mineralstoffe in der Prävention von chronischen Krankheiten wie Krebs oder Herz-Kreislaufkrankheiten spielen oder spielen könnten, kann nach dem derzeitigen wissenschaftlichen Kenntnisstand in vielen Fällen noch nicht abschließend beantwortet werden.

Nichts anderes bestätigen die von Spiegel Online zitierten Studien. Entgegen der Darstellung von Spiegel Online kommen die Autoren der einen zitierten Studie (2) so auch nicht zu dem Ergebnis, dass die derzeitige Datenlage die Aussage stützt, dass eine (langfristige) Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln keinen positiven Effekt habe. Vielmehr stellen die US-Wissenschaftler fest, dass die Datenlage nicht ausreicht, um eine abschließende Empfehlung auszusprechen. Dies ist ein kleiner, aber wesentlicher Unterschied! Auf Basis dieser Studie schlussfolgert beispielsweise die U.S. Preventive Services Task Force entsprechend richtig, dass derzeit *keine eindeutige Empfehlung für oder gegen* Multivitamin- und Mineralstoff-Supplemente im Zusammenhang mit Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder Krebs ausgesprochen werden kann.

Zudem relativiert Spiegel Online selbst seine Aussagen in seinem Hintergrundbeitrag „Warum Forscher immer weiter nach dem Nutzen von Vitaminen suchen“ und weist auf die eingeschränkte Aussagekraft der von ihm zitierten Studien hin(3).

#### **Viertens sei betont, dass**

Nahrungsergänzungsmittel sicher sind, wenn sie dem europäischen Recht entsprechen und wie im deutschen Markt üblich mit ernährungsphysiologischen Mengen angeboten werden. Darauf können die Verbraucher vertrauen. Der Gesetzgeber hat dafür ein umfassendes Regelungspaket geschaffen, das ein hohes Verbraucherschutzniveau gewährleistet und deren Einhaltung der Kontrolle durch die Lebensmittelüberwachung unterliegt.

Gerne werden in Berichterstattungen Aussagen über potentielle Gesundheitsrisiken wiederholt – ohne diese Aussagen noch einmal zu hinterfragen. Ansonsten wäre Spiegel Online beispielsweise die Stellungnahme der Europäischen Behörde für Lebensmittelsicherheit (EFSA) aufgefallen, die erst jüngst bestätigt hat, dass eine Aufnahme von Beta-Carotin bis zu 15 mg (!) täglich in Form von Nahrungsergänzungsmitteln oder angereicherten Lebensmitteln keinen Anlass zu Bedenken hinsichtlich unerwünschter Wirkungen auf die Gesundheit gibt – weder für die Allgemeinbevölkerung noch für starke Raucher (4).

#### **Was bleibt somit als Aussage unter dem Strich?**

Wenn die Botschaft lautet, dass Nahrungsergänzungsmittel keine Wunderpillen sind, stimmt das zweifellos. Aber das angekündigte Ende der Vitaminpillen? Nein, sicherlich nicht – und das ist im Interesse der Verbraucher auch gut so.

## Quellenangaben

- (1) Spiegel online: Kein Schutz für Herz und Gehirn: Das Ende der Vitaminpille. <http://www.spiegel.de/gesundheit/diagnose/studie-vitaminpillen-koennen-erneuten-herzinfarkt-nicht-verhindern-a-939553.html>. (18. Dezember 2013)
- (2) Fortmann et al.: Vitamin and Mineral Supplements in the Primary Prevention of Cardiovascular Disease and Cancer: An Updated Systematic Evidence Review for the U.S. Preventive Services Task Force. Ann Intern Med. 2013.
- (3) Spiegel online: Hintergrund: Warum Forscher immer weiter nach dem Nutzen von Vitaminen suchen. <http://www.spiegel.de/gesundheit/diagnose/warum-vitaminpillen-nicht-vor-krankheiten-schuetzen-koennen-a-939755.html> (18. Dezember 2013)
- (4) European Food Safety Authority (EFSA): Statement on the safety of  $\beta$ -carotene use in heavy smokers. EFSA Journal 2012.

## **Bund für Lebensmittelrecht und Lebensmittelkunde e. V. (BLL)**

Der BLL ist der Spitzenverband der deutschen Lebensmittelwirtschaft. Ihm gehören ca. 500 Verbände und Unternehmen der gesamten Lebensmittelkette – Industrie, Handel, Handwerk, Landwirtschaft und angrenzende Gebiete – an.

Datum: 19. Dezember 2013

### **Für weitere Informationen:**

Antje Preußker (Wissenschaftliche Leitung)

Bund für Lebensmittelrecht und Lebensmittelkunde e. V. (BLL)

Claire-Waldoff-Straße 7, 10117 Berlin

Tel.: +49 30 206143-146, Fax: 49 30 206143-246; E-Mail: [apreussker@bll.de](mailto:apreussker@bll.de)