

Vom Mangel im Überfluss

Wie es auch hier und heute zur Unterversorgung mit Nährstoffen kommen kann

Für einen MediApéro zur Frage, warum Ernährungs- und Vitamindefizite bei durchaus vorhandenem Überangebot dennoch ein Thema sein können, hatte die Firma Bayer als Referenten Prof. Dr. Hans Konrad Biesalski, Direktor Institut Biologische Chemie und Ernährungswissenschaft und Director Food Security Center, Universität Hohenheim, sowie die ehemalige Schweizer Profikunstturnerin Ariella Kaeslin nach Zürich eingeladen.

Ralf Behrens

Im ersten Teil des vor Medienvertretern abgehaltenen gemischten Doppelseminars nahm Prof. Biesalski in seinem mit dem nur scheinbaren Paradoxon «Mangel im Überfluss» überschriebenen Vortrag zur bewusst provokant formulierten Frage Stellung, ob denn Vitamine gefährlich sind. Um es vorwegzunehmen: Gefährlich wird es nur, wenn es tatsächlich zu einem Mangel kommt. Letzteres ist jedoch – daher nur scheinbar ein Widerspruch – selbst in einer auch hinsichtlich ihrer Ernährung im Überfluss lebenden Gesellschaft nicht unmöglich; das hauptsächlich deshalb, weil sie zum Teil immer noch Fehlinformationen aufsitzt oder von falschen Voraussetzungen ausgeht. Denn noch immer erwehrt sich ausserhalb medizinischer Fachkreise die Fehlanahme, wir bräuchten keine Vitamine und im Zweifelsfall richteten sie nur Schaden an, hartnäckig einer Richtigstellung.

Langlebige Falschinformation

Ein möglicherweise dafür mit verantwortlicher Kardinalfehler seitens der Wissenschaft sei es, so Biesalski, nämlich gewesen, dass man bei der Betrachtung der Wirkung und der Sicherheit von Vitaminen zwei verschiedene Aspekte nicht fein säuberlich auseinandergelassen habe: Wenn Vitamine, einzeln oder in Kombination, bei einer Er-

krankung eingesetzt würden, weil entweder ein entsprechendes Defizit oder ein Mehrbedarf bestehe oder ein Effekt auf den Erkrankungsverlauf oder die Lebensqualität erhofft werde, gehe es um Therapie. Die Dosis liege dann meist weit über den üblichen Nahrungsempfehlungen, und somit könnten auch Nebenwirkungen auftreten. Nehme jemand jedoch Nahrungsergänzungsmittel, die normalerweise zu 100 Prozent den Empfehlungen entsprächen, zu sich, tue er dies, weil ihm seine Ernährung nicht ausreichend erscheine oder weil er sich davon ein Plus an Gesundheit verspreche. Das sei allerdings kein therapeutischer Ansatz, und zu einem solchen Zweck würden Nahrungsergänzungsmittel auch weder empfohlen noch eingesetzt.

Diese beiden verschiedenen Gesichtspunkte hätten die Metaanalysen, die die Gefahren und Nebenwirkungen von Vitaminen herausstellten, jedoch miteinander verquickt, indem sowohl Studien eingeschlossen worden seien, in denen Patienten mit Vitaminen als adjuvante Therapie behandelt worden seien, als auch solche, in denen Vitamine als reine Nahrungsergänzung fungiert hätten. Das Fazit Biesalskis lautete daher: In normaler Dosierung eingenommen könnten Vitamine nichts weiter leisten, als frühe, mithin verborgene, und späte, sichtbare Zeichen

eines Mangels zu beheben. In solchen Dosierungen, wie sie auch über die Nahrung aufgenommen würden, seien Vitamine als sicher zu betrachten. Selbst bei einer durch die Ernährung bereits gedeckten Vitaminversorgung könne die zusätzliche Zufuhr keinen Schaden anrichten. Ob sie indes nutze, sei eine Frage des Einzelfalls ...

Klar sei zumindest zweierlei: Zum einen könne als gesichert gelten, dass ein gesunder, sich ausgewogen ernährend Mensch im Allgemeinen keine Vitaminsupplemente über Nahrungsergänzungen zu sich zu nehmen brauche. Und eine ungesunde Ernährung sowie ein ebensolcher Lebensstil liessen sich auch durch Vitamine nicht kompensieren. Zum anderen seien jedoch weltweit und auch in Europa insgesamt knapp 3 Milliarden Menschen, vor allem auch Schwangere und stillende Mütter, von einer Unterversorgung mit für den Organismus unentbehrlichen Vitaminen (insbesondere Vitamin A und D, je nach Region auch andere), dem sogenannten verborgenen Hunger, betroffen – zumindest hierzulande ohne Not. Trotz allen Überflusses: Fehlinformationen wie die oben beschriebenen Missverständnisse haben in den Köpfen der Bevölkerung leider eine lange Halbwertszeit.

Die Kehrseite der Medaillen

Wie nicht aus Unwissenheit, sondern sogar «sehenden Auges» eine Mangelernährung im grossen Stil billigend in Kauf genommen wird, darüber erzählte im Anschluss Ariella Kaeslin, ehemalige Europameisterin und Vizeweltmeisterin im Pferdsprung sowie dreimalige Sportlerin des Jahres. Sichtlich beeindruckt vom Vortrag und vom wissenschaftlichen Renommee ihres Vorredners gab sich die sympathische Exkunstturnerin auf für sie sicherlich

ungewohntem Terrain vorweg bescheiden, was den Stellenwert ihrer eigenen Ausführungen anbelangte. Dabei gab sie jedoch höchst interessante Einblicke in die Hinter- und Abgründe einer sich, angetrieben vom Streben nach sportlichem Erfolg und Ruhm, immer rasanter drehenden, schillernden Scheinwelt. Kaeslin berichtete vom täglichen, unter den Argusaugen von Trainern und Kampfrichtern, ja sogar des Kantinenpersonals ausgetragenen Kampf gegen die Waage, den sie und ihre Kolleginnen nur unter Inkaufnahme eines anhaltend eklatanten kalorischen Defizits offen zu gestalten vermochten. Schwie-

rigste Übung der grösstenteils noch jugendlichen Sportlerinnen war der Spagat, trotz Wachstums und Muskelaufbaus das Gewicht möglichst tief zu halten und dem Körper dennoch die für Spitzenleistungen nötige Energie zur Verfügung zu stellen. Die Entwicklung eines ungewohnten, ja abnormen Essverhaltens, gekennzeichnet durch ein im vom Terminplan der Wettkämpfe vorgegebenen Rhythmus abwechselndes Darben und Schlemmen, war vorprogrammiert und liess sich im Falle Kaeslins nach Beendigung ihrer Karriere nur mithilfe ernährungsberaterischer Unterstützung sowie abermaliger

Aufbietung sämtlicher Ressourcen in punkto Selbstdisziplin in ein gesundes Gleichgewicht bringen.

So tugendhaft es sein mag, persönliche Bedürfnisse einem sportlichen Ziel unterzuordnen – wie die Gesundheit Heranwachsender unter höchstoffizieller sportverbandlicher Billigung systematisch aufs Spiel gesetzt wird, ist die alles andere als glänzende Kehrseite nicht nur olympischer Medaillen. ❖

Ralf Behrens

Quelle: Bayer (Schweiz) AG, MediApéro «Der Mangel im Überfluss – sind Vitamine gefährlich?», Hotel Four Points by Sheraton, Sihlcity Zürich, 7. Oktober 2015.