



Bestätigte Binsenweisheit

Vitamin- und Mineralstoffsupplemente sind beliebt. Sie vermitteln so manchen ein gutes Gefühl, etwas für seine Gesundheit zu tun, und entheben ihn scheinbar der lästigen Aufgabe, auf eine ausgewogene Ernährung zu achten. Dabei nützen derlei Supplemente gesunden Menschen ohne gravierende Mangelzustände mit hoher Wahrscheinlichkeit nichts: Sie schützen weder vor Krebs noch vor kardiovaskulären Erkrankungen, und sie wirken auch nicht lebensverlängernd – zumindest konnte man das noch nie eindeutig nachweisen. Hingegen ist klar, dass manche Supplemente, nämlich Betakarotin und Vitamin E eher Schaden anrichten können. Das ist der Stand der Erkenntnis, der sich in den letzten 30 Jahren trotz unzähliger Studien nicht verändert hat.

Die US Preventive Services Task Force (USPSTF), ein unabhängiges Gremium, das präventive Massnahmen jedweder Art im Auftrag der US-amerikanischen Gesundheitsbehörde evaluiert, hat soeben aktuelle Empfehlungen zum Gebrauch von Vitaminen und Mineralstoffen zum Zweck der Prävention von Krebs und kardiovaskulären Erkrankungen publiziert. Die Empfehlungen gelten für gesunde Erwachsene ohne Vitamin- oder Mineralstoffmangel, nicht aber für Kinder,

Schwangere oder Frauen, die schwanger werden wollen, und auch nicht für Personen, die in Heimen leben. Es ist das dritte Update seit 2003, und die Empfehlungen haben sich seit damals nicht verändert: Von Beta-karotin- und Vitamin-E-Supplementen rät man ausdrücklich ab. Für alle anderen Vitamin- und Mineralstoffsupplemente in Form von Mono- oder Kombinationspräparaten könne man mangels ausreichender Evidenz nicht sagen, ob sie nun eher nützten oder schädeten.

Da reibt man sich verwundert die Augen. Grundlage des ersten USPSTF-Reports aus dem Jahr 2003 war die Literatur aus den Jahren 1966 bis 2001 mit 10 Kohorten- und 25 randomisierten Studien. 2014 folgte das erste Update. Nun kam die Literatur der Jahre 2005 bis 2012 hinzu, und 26 Studien wurden für die Analyse berücksichtigt. Dem aktuellen Update 2022 liegen 84 Studien zugrunde, 52 davon wurden nach dem letzten Report neu publiziert. Und trotzdem soll die Evidenz immer noch nicht für eine klare Aussage ausreichen?

Sich erneut hinter der beliebten Formulierung «weitere Studien sind notwendig» zu verschanzen, scheint mir nicht glaubwürdig. Vielleicht trauen sich die Mitglieder der Task Force nicht, klar Stellung zu beziehen? Vielleicht haben sie Angst vor findigen Anwälten, die sie möglicherweise umgehend verklagen würden? Sicher, das ist alles reine Spekulation, aber es handelt sich schliesslich um einen riesigen Markt mit hoher Gewinnmarge. Verzagte Task-Force-Mitglieder wären mir lieber als eine andere mögliche Erklärung: Sollten unzählige Forscherinnen und Forscher Zeit und Geld tatsächlich mit so vielen schlecht gemachten Studien vergeudet haben?

Die Binsenweisheit, dass gesunde Menschen in der Regel keine Vitamin- oder Mineralstoffsupplemente benötigen, scheint mir mit dem neuen Update jedenfalls ein weiteres Mal bestätigt zu werden. ▲

Renate Bonifer

US Preventive Services Task Force, Mangione CM et al.: Vitamin, Mineral, and Multivitamin Supplementation to Prevent Cardiovascular Disease and Cancer: US Preventive Services Task Force Recommendation Statement. *JAMA*. 2022;327(23):2326-2333.