

---

Subject: Studie: Manche Vitamine können das Leben verkürzen

Posted by [Linsensuppe](#) on Fri, 02 Mar 2007 10:23:26 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Studie: Manche Vitamine können das Leben verkürzen

Die oft gepriesene Einnahme von Nahrungsergänzungstoffen kann unter Umständen schädliche Auswirkungen haben.

Die Vitamine A und E sowie Betakarotin könnten die Lebenserwartung verkürzen. Das stellten Wissenschaftler der Universitätsklinik Kopenhagen bei der Auswertung von zahlreichen Studien zu dem Thema fest. Für die Einnahme von Vitamin C konnten nach Angaben der Forscher weder negative noch positive Effekte nachgewiesen werden. Nur bei der Einnahme von Selenium konnte demnach ein verringertes Sterblichkeitsrisiko nachgewiesen werden.

In einer so genannten Meta-Analyse verglich Wissenschaftler Goran Bjelakovic mit einigen Kollegen die Ergebnisse von 47 anderen Studien mit insgesamt 180.938 untersuchten Fällen. Dabei habe sich gezeigt, dass die Einnahme der Vitamine E, von Betakarotin und des Vitamins A die Sterblichkeit um jeweils vier, sieben und 16 Prozent erhöhten.

Die Schlussfolgerungen widersprechen den Ergebnissen anderer Studien, die eine gesundheitsfördernde Wirkung der genannten Präparate behaupten, schreiben die Mediziner. Angesichts der Tatsache, dass in Europa und Nordamerika zehn bis 20 Prozent aller Erwachsenen Vitamine als Nahrungsergänzungsmittel nähmen, seien die Folgen für das Gesundheitswesen möglicherweise bedeutend. Die Wissenschaftler kritisierten die Vitaminhersteller, die mit massiver Werbung die positiven Wirkungen der Präparate betonen.

Anzeige

Für die schädlichen Effekte könnte es nach Ansicht der Forscher unterschiedliche Erklärungen geben. So könne sich die Verminderung freier Radikale im Körper durch die Einnahme der Ergänzungsmittel unter Umständen negativ auf die natürlichen Abwehrkräfte des Körpers auswirken. Auch würden die synthetisch hergestellten Vitamine nicht wie andere Medikamente streng auf mögliche Nebenwirkungen getestet.

<http://portal.gmx.net/de/themen/gesundheit/ernaehrung/gesund-ernaehren/3687944-Studie-Manche-Vitamine-koennen-das-Leben-verkuerzen,cc=000000185900036879441Pg7nz.html>

---