

Nur zur Diskussion, Info, ohne eigene Meinung damit auszurücken:

"Tests zeigen: Nahrungsergänzungsmittel sind sinnlos
Wirksamkeit von künstlichen Vitaminen ist wissenschaftlich nicht zu beweisen

Die wissenschaftliche Wirksamkeit künstlicher Vitamine und Mineralien ist generell nicht bewiesen, so die Experten des Bayerischen Landesamts für Gesundheit und Lebensmittelsicherheit (LGL). Sie beurteilen Nahrungsergänzungsmittel meist als unnützlich, aber in der Regel wenigstens als unschädlich. Hauptverkaufsargument ist überwiegend der drohende Vitaminmangel - den allerdings haben in westlichen Zivilisationen höchstens Kranke oder Schwangere.

Ein Produkt, dessen Hauptbestandteil Silicium ist, halten die Fachleute für nicht besonders sinnvoll, weil es Krankheiten durch Siliciummangel in Deutschland gar nicht gibt. Das Prädikat "überflüssig" erhält auch die Noni-Frucht aus Hawaii, deren Saft in Deutschland teuer verkauft wird. Die sagenhaften Heilwirkungen dieser Frucht sind nur angedichtet und die heimischen Fruchtsäfte decken den Bedarf des Körpers durchaus ab.

Die Kraftwerke der Zellen, die Mitochondrien, verwandeln Nahrung und Sauerstoff in Energie. Dabei werden allerdings auch die freien Radikale freigesetzt, die das Erbgut, die Zellwände und lebenswichtige Proteine angreifen. Vitamine schützen die Zellen, indem sie mit den freien Radikalen eine Verbindung eingehen und sie so unschädlich machen. Ein Mangel an Vitaminen würde also tatsächlich die Zellen schädigen. Als Verkaufsargument für Vitaminpräparate gilt derzeit, dass das Obst und Gemüse durch lange Transportwege und falsche Zubereitung Vitamine verlieren würde.

Doch das ist ein Irrtum, denn Analysen von Tomaten haben gezeigt, dass heutige Tomaten in etwa die gleiche Menge an Vitaminen und Spurenelementen wie vor 30 Jahren enthalten. Selbst Dosentomaten haben mindestens 80 Prozent der Vitamine von frischen Tomaten. Der Glaube, Obst und Gemüse seien wegen langer Lagerung, Verkochen oder schlechter Bodenqualität vitaminarm, ist also ein Irrglaube.

Laut Ernährungswissenschaftlern reichen 650 Gramm Obst und Gemüse pro Tag für die Gesundheit. Manche der heutigen Apfelsorten enthalten sogar dreimal mehr Vitamin C als Äpfel früherer Sorten. Die zahlreichen Vitamine und Pflanzenstoffe von Äpfeln vermögen sogar manchmal das Wachstum von Krebszellen zu verringern. Künstliches Vitamin C dagegen schafft das nicht. Hohe Dosen künstlicher Vitamine können sogar krank machen. Wenn etwa Raucher Beta-Carotin einnehmen, erhöhen sie sogar ihr Lungenkrebsrisiko."

"Vitamin C schützt nur Extremsportler vor Erkältungen

Vitamin C schützt generell nicht vor Erkältungen und lindert auch nicht deren Symptome. Mit diesem weit verbreiteten Irrglauben hat eine Studie eines australisch-finnischem Forscherteams aufgeräumt. Die Wissenschaftler analysierten dafür 55 Studien aus den vergangenen Jahrzehnten. Nur in sechs davon, bei denen die Probanden starken körperlichen Anstrengungen oder extremer Kälte ausgesetzt waren, zeigte sich ein Schutzeffekt des Vitamins. Bei Marathon-Läufern, Soldaten und Skifahrern sank die Erkältungsrate um 50 Prozent. Für Normalverbraucher ist hingegen die weit verbreitete Praxis, Vitamin C zur Vorbeugung einzunehmen, sehr fragwürdig, so die Forscher."

"Vitamin-E-Tabletten könnten zu Herzversagen führen
Dieses Risiko besteht nur bei Patienten mit Diabetes oder Arterienverstopfung

Die Zufuhr von Vitamin E in großen Mengen kann bei manchen Menschen das Risiko von Herzversagen erhöhen, anstatt es zu verringern. Laut einer US-Studie, veröffentlicht im Journal der "American Medical Association", besteht dieses Risiko bei Patienten mit Diabetes oder Arterienverstopfung. Normalerweise wird Vitamin E als Verjüngungsmittel angepriesen, das Herzinfarkten und Krebs vorbeugen kann. Die Sicherheit und Wirkung einer hohen Zufuhr sind zuletzt vermehrt angezweifelt worden.

Die Studie wollte den Zusammenhang zwischen Vitamin-E-Konsum und Herzinfarkten sowie Krebs näher erforschen. Das Resultat, wonach kein positiver Effekt ersichtlich war, hatten die Mediziner nach eigenen Angaben erwartet. Die Möglichkeit des erhöhten Risikos für Herzversagen bei Diabetikern war indessen eine Überraschung, wie Eva Lonn von der "McMaster University" im kanadischen Hamilton mitteilte.

Sie plädierte für weitere Nachforschungen auf diesem Gebiet. Für die Studie wurden die Auswirkungen von Vitamin-E-Tabletten auf fast 40.000 Frauen untersucht. Darunter waren 7030 Patienten mit Diabetes oder Gefäßerkrankungen."

www.3sat.de/nano