
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>

Subject: Re: Studie: Manche Vitamine können das Leben verkürzen

Posted by [MarcWen](#) on Fri, 02 Mar 2007 10:24:36 GMT

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

Ja den Link diskutieren wir seid 3 Tagen im Off Topic Bereich.

Subject: Re: Studie: Manche Vitamine können das Leben verkürzen

Posted by [Linsensuppe](#) on Fri, 02 Mar 2007 10:24:55 GMT

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

Sorry, versehentlich 2x gepostet. Bitte diesen Beitrag löschen.

Subject: Re: Studie: Manche Vitamine können das Leben verkürzen

Posted by [Linsensuppe](#) on Fri, 02 Mar 2007 10:28:39 GMT

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

MarcWen schrieb am Fre, 02 März 2007 11:24Ja den Link diskutieren wir seid 3 Tagen im Off Topic Bereich.

Ah, okay. Hab ich nicht gesehen. Eigentlich gehört er ja eher in diesen Bereich, da es sich um NEM's handelt. Wie auch immer...

Subject: Re: Studie: Manche Vitamine können das Leben verkürzen

Posted by [MarcWen](#) on Fri, 02 Mar 2007 10:30:32 GMT

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

Macht nix... kann passieren

Kannst dich ja bei den Mod's beschweren, warum einer von denen den Link falsch eingestellt hat.

duck

Subject: Re: Studie: Manche Vitamine können das Leben verkürzen

Posted by [B.ack](#) on Wed, 11 Apr 2007 21:21:29 GMT

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

Was für eine ungemein aussagefaehige Studie, bzw. Zusammenfassung.

Steht da irgendwas darueber, wie alt, die Teilnehmer waren ?

Wie hoch die Dosierungen ? Gab es Krankheitsvorgeschichten, chronische oder akute Erkrankungen usw. ?

Nein, steht das nicht. Und das ist WICHTIG.

Vitamine und Nahrstoffe machen Sinn, wenn sie ZIELGERICHTET eingesetzt werden.

Von irgendeiner Zielsetzung außer "na gucken wir mal, was dabei rauskommt" lese ich da nichts.

Wer einem Zuckerkranken hochdosiertes Vitamin C, A und Betacarotin gibt, anstatt B-Vitamine, Biotin, Zink und Chrom, braucht sich nicht zu wundern, wenn Vitamin C nichts bringt.

Dann liegt die erhöhte Quote der Sterblichkeit NICHT am Vitamin C, sondern daran, dass nicht das verabreicht wurde, was erforderlich gewesen wäre.

Zumal ich mich frage, was das für Wissenschaftler sind? Dass die Vitamine zusammenspielen und hohe Dosierungen von Einzelwirkstoffen nur in Ausnahmefällen (B12 bei perniziöser Anämie, Zink und andere Mineralstoffe bei Magenband, Natriumselenit bei Chemotherapie, Krebs-, Cardio- vaskulären Erkrankungen und Autoimmunerkrankungen) Sinn machen, scheint denen völlig unbekannt zu sein, wenn sie solche Studien machen.

Wenn ihr solche Studien oder so unausgelegene Artikel lest, die so dermaßen nichtssagend und pauschalisierend sind, druckt sie aus und legt sie zur Seite - falls euch mal das Klopapier ausgeht.
