Verbraucherzentrale Südtirol
Centro Tutela Consumatori Utenti
Die Stimme der VerbraucherInnen
La voce dei consumatori

Verbraucherzentrale Südtirol

Zwölfmalgreiner Straße 2
39100 Bozen
Tel. 0471 975597
info@verbraucherzentrale.it

Vitaminpillen: Zuviel ist ungesund!

Stand
11/2014

Verbraucherzentrale warnt vor Missbrauch von selbst verordneten Vitaminpräparaten

Überdosierungen bei Vitaminen sind gesundheitlich höchst bedenklich. Rechtzeitig zum Beginn der Jahreszeit, in der Vitaminpräparate besonders beliebt sind, warnen Ärzte und Ernährungsfachleute gleichermaßen vor selbst verordneter Einnahme von Vitaminen. Die angeblich positiven Effekte isolierter Vitamine oder Extrakte, die als Einzelsubstanzen oder Mischpräparate angeboten werden, konnten trotz intensiver Forschungsarbeiten nicht nachgewiesen werden. Ganz im Gegenteil: bei einzelnen Substanzen (Carotinoide) zeigte sich bei hoher Dosierung eine Förderung der Krebsentstehung.

Während früher Vitaminpräparate vom Arzt verschrieben wurden und daher gezielt zum Einsatz kamen, stehen Kapseln, Pillen und Brausetabletten, die Gesundheit und Vitalität versprechen, heute in jedem Supermarkt. Und nach dem Motto "mehr hilft mehr" greifen die KundInnen munter zu und brauen sich ihren ganz persönlichen Vitaminmix, in der Hoffnung, gesund, fit und schön und von Grippe und Schnupfen verschont zu bleiben. Doch die meisten Menschen brauchen keine Vitaminpillen. Und schon gar nicht in selbst festgelegten Dosierungen. Denn im Vertrauen auf die positive Wirkung greifen die Verbraucher zu Präparaten, die zum Teil hoch dosiert sind. Und diese Dosierungen richten unter Umständen Unheil an. Besonders kritisch wird von den Experten Beta-Carotin bewertet. Es ist auch als so genanntes Rauchervitamin bekannt. Entgegen der Erwartung, dass täglich eingenommenes Beta-Carotin Raucher vor Lungenkrebs schützen kann, stiegen in zwei großen Studien die Lungenkrebsrate und die Sterblichkeit der untersuchten Gruppe. Rauchern wird daher von der Einnahme entsprechender Vitaminpräparate abgeraten. Auch bei den Vitaminen A, D und C zeigten Studien, dass Nebenwirkungen bei Überdosierung auftreten können.

"Vitaminpräparate sind ein beliebter Weg, das schlechte Gewissen zu beruhigen", sagt die

Ernährungsberaterin der Verbraucherzentrale Südtirol, Barbara Telser. Schlechtes Gewissen deshalb, weil sich viele der Vitaminschlucker schlecht und einseitig ernähren. Dabei belegen alle einschlägigen Studien die Bedeutung einer gesunden, abwechslungsreichen Ernährung mit einem hohen Anteil an Obst und Gemüse bei der Prävention von Krebserkrankungen, wie diese beispielsweise auch die Deutsche Gesellschaft für Ernährung, DGE ("fünf am Tag") empfiehlt. Verantwortlich für diese Schutzwirkung sind antioxidative, der Krebsentstehung entgegenwirkende Vitamine und so genannte sekundäre Pflanzenstoffe, wie sie in fast allen pflanzlichen Lebensmitteln vorkommen - in der Schale von Früchten und Gemüse übrigens meist in besonders hoher Konzentration. **Allerdings gilt dieser Effekt nur für Vitamine und sekundäre Pflanzenstoffe, die in natürlicher Form vor allem über Obst und Gemüse -aufgenommen werden.** Der regelmäßige Verzehr von Obst und Gemüse verringert also das Risiko, an bösartigen Tumoren zu erkranken.

Der Verzehr von speziellen mit Vitaminen angereicherten Fruchtsäften und anderen Lebensmitteln (sogenanntem "Designer Food") sowie von isolierten Vitaminen in Vitaminpräparaten kann Gesunden aufgrund der derzeit vorliegenden wissenschaftlichen Erkenntnisse nicht empfohlen werden.

Vom Ministerium für wirtschaftliche Angelegenheiten (MAP) mitfinanziertes Projekt