

## Nahrungsergänzung - Mittel oder Unsinn?

Quelle: <https://app.scienceos.ai/>

Die wissenschaftliche Literatur präsentiert eine differenzierte Sicht auf die Vorteile von Nahrungsergänzungsmitteln gegenüber Nahrungsmitteln. Nahrungsergänzungsmittel können zwar dazu beitragen, eine ausreichende Zufuhr bestimmter Nährstoffe sicherzustellen, sie sind jedoch kein Ersatz für eine ausgewogene Ernährung und bieten möglicherweise nicht unbedingt gesundheitliche Vorteile für gut ernährte Personen. Nahrungsergänzungsmittel können unter bestimmten Umständen von Vorteil sein, beispielsweise wenn der Nährstoffbedarf nicht allein durch die Ernährung gedeckt wird, oder wenn sie zur Behebung von Mängeln oder bei bestimmten Gesundheitszuständen eingesetzt werden. Es gibt jedoch **nur begrenzte Hinweise auf gesundheitliche Vorteile** von Nahrungsergänzungsmitteln bei gut ernährten Erwachsenen, und einige Nahrungsergänzungsmittel können sogar Gesundheitsrisiken bergen, einschließlich möglicher Toxizität und unerwünschter Wechselwirkungen mit Medikamenten.

Darüber hinaus kann eine übermäßige Aufnahme von Nährstoffen aus Nahrungsergänzungsmitteln dazu führen, dass die Aufnahme über den sicheren Grenzwerten liegt und **möglicherweise schädlich** ist. Im Gegensatz dazu enthalten Nährstoffe aus Vollwertkost zusätzliche Nahrungsbestandteile, die synergistische Auswirkungen auf die Gesundheit haben können. Richtlinien zur öffentlichen Gesundheit empfehlen im Allgemeinen einen „**Food First**“-Ansatz, bei dem die Nährstoffversorgung über Vollwertkost und nicht über Nahrungsergänzungsmittel erfolgen sollte, außer in bestimmten Situationen, in denen Nahrungsergänzungsmittel erforderlich sind.

Zusammenfassend lässt sich sagen, dass Nahrungsergänzungsmittel zwar in bestimmten Kontexten nützlich sein können, einer ausgewogenen Ernährung mit Vollwertkost jedoch nicht überlegen sind und mit Bedacht eingesetzt werden sollten, um potenzielle Risiken zu vermeiden.

### **Unter bestimmten Umständen werden Nahrungsergänzungsmittel anstelle von Nahrungsmitteln empfohlen?**

z. B.:

**Sportler mit eingeschränkter Nahrungsaufnahme** oder -auswahl: Sportler können Nahrungsergänzungsmittel wie Vitamine, Mineralien, Proteine, Kreatin und leistungsfördernde Verbindungen verwenden, wenn die Nahrungsaufnahme eingeschränkt ist oder um die Leistung bei hochintensivem Training zu steigern

**Personen mit Nährstoffmangel:** Nahrungsergänzungsmittel können zur Behebung von Nährstoffmangel eingesetzt werden, wenn eine Lösung auf Lebensmittelbasis nicht verfügbar oder praktikabel ist.

**Gesundheitsexperten für verschiedene Gesundheitsbedürfnisse:** Ernährungsberater empfehlen möglicherweise Nahrungsergänzungsmittel für die Knochengesundheit, zum Schließen von Nährstofflücken sowie für die allgemeine Gesundheit und das Wohlbefinden

**Verschiedene Lebensphasen:** Der Bedarf an Nahrungsergänzungsmitteln kann in verschiedenen Lebensphasen, wie zum Beispiel im Säuglingsalter, in der Kindheit, in der Schwangerschaft, in der Stillzeit und im Alter, variieren

**Chronische Gesundheitsprobleme:** Menschen mit lang anhaltenden Krankheiten wie Diabetes, Bluthochdruck oder chronischer Nierenerkrankung können zusammen mit ihren Medikamenten Nahrungsergänzungsmittel verschrieben bekommen

**Optimierung der individuellen Ernährung:** Mit biologisch aktiven Nahrungsergänzungsmitteln lässt sich die Ernährung je nach Geschlecht, Alter, körperlicher Aktivität und physiologischem Zustand individualisieren und optimieren

**Vorbeugung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen:** Während die routinemäßige Verwendung von Nahrungsergänzungsmitteln zur Vorbeugung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen **nicht empfohlen** wird, haben bestimmte **Nährstoffe wie Folsäure** einen gewissen Nutzen bei der Vorbeugung von Schlaganfällen gezeigt

Diese Umstände verdeutlichen, wie wichtig es ist, bei der Entscheidung für die Verwendung von Nahrungsergänzungsmitteln die individuellen Bedürfnisse zu berücksichtigen und **medizinisches Fachpersonal zu konsultieren.**

Kann eine übermäßige Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln zu einer Nährstofftoxizität führen?

Ja, eine übermäßige Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln kann zu einer Nährstofftoxizität führen. Dieser als Hypervitaminose oder Mineralientoxizität bekannte Zustand tritt auf, wenn die Aufnahme eines Nährstoffs die Fähigkeit des Körpers übersteigt, ihn zu speichern oder auszuscheiden, was zu gesundheitsschädlichen Auswirkungen führt. **Fettlösliche Vitamine wie die Vitamine A, D, E und K sind besonders anfällig für toxische Wirkungen, da sie im Körpergewebe gespeichert und nicht leicht ausgeschieden werden.** Bei wasserlöslichen Vitaminen wie B-Vitaminen und Vitamin C ist die Wahrscheinlichkeit einer Toxizität geringer, da sie mit dem Urin ausgeschieden werden. Hohe Dosen können jedoch dennoch Nebenwirkungen verursachen. **Achtung B3!**

**Auch Mineralstoffzusätze können toxisch wirken.** Beispielsweise kann eine übermäßige Eisenaufnahme zu einer Eisenüberladung und Schäden an Organen wie Leber und Herz führen. Ebenso kann ein hoher Zinkspiegel die Kupferaufnahme und die Immunfunktion beeinträchtigen

Es ist wichtig, die empfohlenen Nahrungsmengen und oberen Aufnahmemengen einzuhalten, um das Risiko einer Nährstofftoxizität zu vermeiden. **Um möglichen Nebenwirkungen vorzubeugen, ist es ratsam, vor Beginn einer Nahrungsergänzungskur einen Arzt zu konsultieren.**

Beispiel:

### **Was sind die Symptome einer Vitamin-A-Toxizität?**

Die Symptome einer Vitamin-A-Toxizität, auch Hypervitaminose A genannt, können akut oder chronisch sein. Akute Toxizität tritt kurz nach der Einnahme einer großen Dosis Vitamin A auf und kann folgende Symptome umfassen:

Übelkeit und Erbrechen  
Schwindel und Kopfschmerzen  
Verschwommene Sicht  
Muskelschmerzen und Schwäche  
Bauchschmerzen

Chronische Toxizität kann durch die Einnahme hoher Dosen über einen längeren Zeitraum entstehen und zu schwerwiegenderen Gesundheitsproblemen führen, darunter:

Leberschaden  
Erhöhter Hirndruck  
Hautveränderungen wie Gelbfärbung und Abblättern  
Knochen- und Gelenkschmerzen  
Haarausfall

**Es ist wichtig zu beachten, dass eine Vitamin-A-Toxizität normalerweise mit einer übermäßigen Aufnahme von vorgeformtem Vitamin A (Retinol) einhergeht, häufig über Nahrungsergänzungsmittel, und nicht mit dem Verzehr von Vitamin-A-Vorläufern wie Beta-Carotin, die in Obst und Gemüse vorkommen.**

Was sind die Symptome einer Vitamin-D-Toxizität?

Eine Vitamin-D-Toxizität, auch Hypervitaminose D genannt, entsteht typischerweise durch die übermäßige Einnahme von Vitamin-D-Ergänzungsmitteln und nicht durch Nahrungsquellen oder Sonneneinstrahlung. Zu den Symptomen einer Vitamin-D-Toxizität können gehören:

Hyperkalzämie (erhöhter Kalziumspiegel im Blut), die Übelkeit, Erbrechen und Magenschmerzen verursachen kann. (-> *Nebenschilddrüsen: Seltener kommen Unterfunktionen der Nebenschilddrüse vor (Hypoparathyreoidismus, Nebenschilddrüseninsuffizienz), diese sind in der Regel iatrogen, z. B. nach Schilddrüsenoperationen oder Überversorgung mit Vitamin D. Autoimmunerkrankungen können ebenfalls einen Hypoparathyreodismus auslösen. Symptom ist ein Mangel an Parathormon, welcher zu einer Hypocalcämie mit Krämpfen (Tetanie) und Herzversagen führen kann.*)  
Schwäche und Müdigkeit.

Häufiges Wasserlassen und erhöhter Durst aufgrund von Niereneffekten.

Muskelschmerzen und Knochenschmerzen.

Verwirrung oder Orientierungslosigkeit.

Herzrhythmusstörungen.

**Eine chronische Vitamin-D-Toxizität kann zu schwerwiegenden Gesundheitsproblemen wie Nierensteinen, Verkalkung von Weichgewebe und Nierenschäden führen.**

**Es ist wichtig, den Vitamin-D-Spiegel im empfohlenen Bereich zu halten und vor der Einnahme hochdosierter Nahrungsergänzungsmittel medizinisches Fachpersonal zu konsultieren.**