



# NAHRUNGS- ERGÄNZUNGSMITTEL –

meist überflüssig und können zusammen mit Medikamenten sogar gefährlich werden

## Die Verbraucherzentrale Bremen gibt Tipps

Menschen, die älter werden, verspüren auch Veränderungen bei ihrer Ernährungsweise. So lassen Durstgefühl und Appetit häufig nach, in der Folge wird weniger getrunken und gegessen. Doch stimmt dann noch die Versorgung mit allen Vitaminen und Mineralstoffen? Oder ist es jetzt sinnvoll, auf entsprechende Präparate aus der Apotheke oder Drogerie zurückzugreifen?



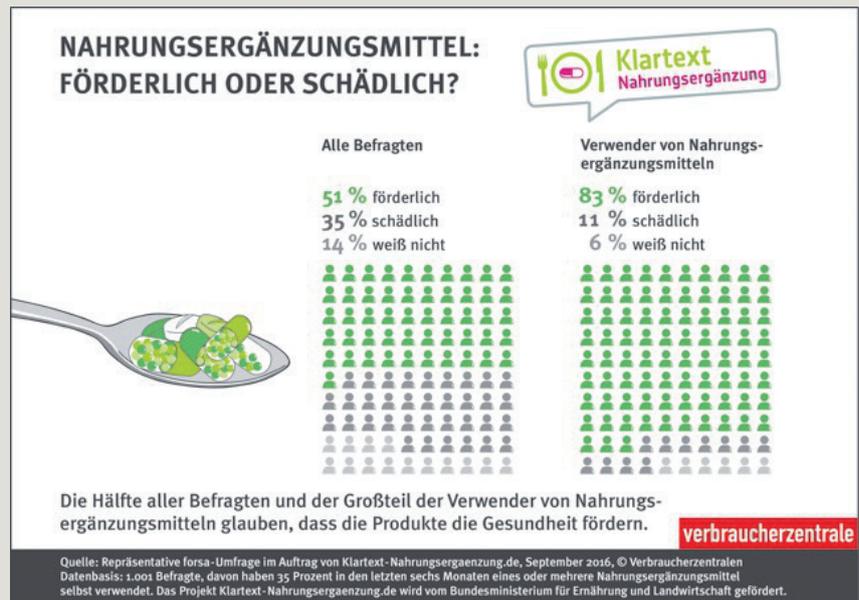
**Dr. Annabel Oelmann, Vorstand der Verbraucherzentrale Bremen, gibt Tipps zu Nahrungsergänzungsmitteln und erläutert, was zu beachten ist.**

Wer weniger isst, nimmt auch weniger Nährstoffe auf, obwohl sie gerade in zunehmendem Alter wichtig sind. Da ist es naheliegend, sich in einer Apotheke, Drogerie oder im Internet entsprechende Präparate zu kaufen. Zahlreiche Produkte werben mit einer „speziellen Dosierung für Menschen ab ca. 50 Jahren“, „Entwicklung durch Ärzte und Therapeuten“ und „wichtige Mikronährstoffe für Nervensystem und Energiestoffwechsel“. Das klingt seriös und glaubhaft. Diese Form der Werbung ist wohl ein Grund für die enormen Umsätze, die die Hersteller von Nahrungsergänzungsmitteln erwirtschaften. Und nicht nur das.

## Nahrungsergänzungsmittel sehen wie Medikamente aus

Viele Nahrungsergänzungsmittel sind in ihrer Aufmachung und Präsentation kaum noch von Medikamenten zu unterscheiden. Fast 40 % der Ratsuchenden, die sich an das Portal Klartext Nahrungsergänzung der Verbraucherzentralen wenden, erwarten heilende oder lindernde Wirkungen, z. B. bei Gelenk-, Augen- und Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Eine repräsentative Forsa-Umfrage zeigt, dass 83 % der Menschen, die Nahrungsergänzungsmittel einnehmen, glauben, dass diese ihre Gesundheit fördern.

55 % gehen davon aus, dass Nahrungsergänzungsmittel staatlich geprüft werden. Doch das ist nicht der Fall. Sie zählen rechtlich zu den Lebensmitteln, müssen keine Prüfungen durchlaufen und sind nicht zur Vorbeugung, Linderung oder Heilung von



Krankheiten vorgesehen. Sie dienen allein der Ergänzung einer normalen Ernährung.

Dabei ist nicht erwiesen, dass ältere Menschen grundsätzlich Nahrungsergänzungsmittel benötigen. Mangelerscheinungen sind in Deutschland bei gesunden Erwachsenen und auch bei Seniorinnen und Senioren, die sich ausgewogen ernähren, selten. Die nationale Verzehrsstudie II ergab, dass Menschen im Alter von 65 bis 80 Jahren die meisten Nährstoffe in ausreichender Menge aufnehmen. Nur für Vitamin D, Folsäure sowie Calcium erreichten die über 65-Jährigen die empfohlene Zufuhr nicht. Eine zu geringe Zufuhr bedeutet jedoch nicht unbedingt, dass automatisch ein Mangel an diesen Nährstoffen vorliegt.

## Einnahme von Vitamin D manchmal sinnvoll

Für sehr alte Menschen kann eine Nahrungsergänzung mit Vitamin D sinnvoll sein. Zum einen produziert ihre Haut oft nicht mehr genügend Vitamin D, zum

anderen sind Seniorinnen und Senioren häufig so in ihrer Mobilität eingeschränkt, dass sie sich nicht mehr ausreichend im Freien aufhalten können. Studien ergaben, dass zusätzliches Vitamin D durch eine verbesserte Funktion des Stütz- und Bewegungsapparats wahrscheinlich vor Stürzen schützt.

## Besser eine gesunde Ernährung als Pillen oder Pulver

Die Behauptung, ältere Menschen würden generell nicht mehr genügend Nährstoffe aufnehmen können, trifft in den allermeisten Fällen nicht zu. Bei gesunden Menschen, die sich abwechslungsreich ernähren, sind keine Mangelerscheinungen zu befürchten. Zu einer gesunden Ernährung gehört vor allem, dass Sie viel trinken, mindestens anderthalb Liter am Tag. Verzehren Sie viele pflanzliche Lebensmittel, wie Gemüse und Obst, Getreideprodukte und Kartoffeln. Wer fünf Portionen Gemüse und Obst am Tag isst, wozu übrigens auch ein Glas Frucht- oder Gemüsesaft zählt, leistet einen großen Beitrag

zur eigenen Gesunderhaltung. Obst schmeckt besonders gut, wenn es der Jahreszeit entspricht und vorher – je nach Sorte – bereits mundgerecht kleingeschnitten wird. „Eine Portion“ ist eine Handvoll (die eigene Hand) oder ein Glas (200 ml).

Pflanzliche Lebensmittel enthalten nicht nur viele Vitamine, Mineral- und Ballaststoffe, sondern auch sekundäre Pflanzenstoffe. Das sind zum Beispiel Pflanzenfarben, wie das Rot der verschiedenen Beerenfrüchte, das Violett von Auberginen oder das Gelb einer Paprika. Ein anderes Beispiel sind die kräftigen Duft- und Aromastoffe vieler Pflanzen, wie Zwiebeln, Porree, Schnittlauch, Zitronen oder Minze. Diese und noch viele andere sekundäre Pflanzenstoffe können vor Herz-Kreislaufkrankungen und bestimmten Krebskrankungen schützen.

Auch Milch- und Milchprodukte sind für unsere Gesundheit wichtig. Sie enthalten hochwertiges Eiweiß, Mineralstoffe, vor allem Calcium, und Vitamine der B-Gruppe, besonders Vitamin B2. Fleisch ist dagegen sollte eher eine „Beilage“ sein und höchstens zwei- bis dreimal pro Woche auf dem Speiseplan stehen. Zwar können im Laufe des Lebens Krankheiten und altersbedingte Stoffwechselverän-

derungen hinzukommen, die direkt oder indirekt, z. B. durch Medikamenteneinnahme, eine Nährstoffaufnahme erschweren können. Ob und welche Nahrungsergänzungsmittel erforderlich sind, sollte aber immer mit der Hausärztin oder dem Hausarzt abgeklärt werden.



## Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln immer nur nach ärztlicher Rücksprache

Wer Medikamente einnehmen muss, weiß wie wichtig es ist, sich an die Einnahmeverfahren zu halten. Das eine Medikament muss eine halbe Stunde vor einer Mahlzeit eingenommen werden, ein anderes zum Essen, das nächste vielleicht erst zwei Stunden danach. Bestimmte Medikamente dürfen auch nicht zusammen eingenommen werden, sondern erst in einem zeitlichen Abstand.

Grund dafür sind Wechselwirkungen zwischen den Arzneimitteln, die dazu führen könnten, dass diese in ihrer Wirkung verstärkt,

verringert oder sogar blockiert werden. Das kann im schlimmsten Fall lebensgefährlich sein.

Solche Wechselwirkungen gibt es auch zwischen Lebensmitteln und Arzneimitteln. Deswegen dürfen Medikamente auch nur mit Wasser, nicht aber mit Säften – vor allem nicht mit Grapefruitsaft – eingenommen werden. Bestimmte Inhaltsstoffe der Grapefruit können den Abbau mancher Medikamente hemmen, so dass es zu einer überhöhten Konzentration der eingenommenen Wirkstoffe im Körper kommen kann. Mitunter sind so hohe Konzentrationen möglich, dass Vergiftungserscheinungen durch eine Überdosierung auftreten können.

Auch Nahrungsergänzungsmittel beeinflussen die Aufnahme von Arzneimitteln. So verhindert beispielsweise ein Calciumpräparat die Aufnahme verschiedener Antibiotika. Bestimmte Herz-Kreislauf-Medikamente entfalten möglicherweise nicht ihre volle Wirkung. Magnesium kann ebenfalls die Aufnahme bestimmter Antibiotika vermindern. Antibiotika können insbesondere bei schwerwiegenden Infektionen lebensrettend sein. Dazu müssen sie jedoch ihre volle Wirkung entfalten können.

Bei gleichzeitiger Einnahme mit blutdrucksenkenden Medikamenten kann es zu einem verstärkten Blutdruckabfall kommen. Ginseng wiederum kann in Kombination mit Koffein den Blutdruck und die Herzfrequenz bedenklich erhöhen. Zudem sind noch bei zahlreichen anderen Nahrungsergänzungsmitteln



teln riskante Wechselwirkungen möglich.

Diese Beispiele zeigen, dass eine Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln immer mit der Ärztin oder dem Arzt abgestimmt werden sollte – vor allem, wenn Sie Medikamente einnehmen müssen.

## „Klartext Nahrungsergänzung“

Die Verbraucherzentralen liefern mit den Internetseiten „Klartext-Nahrungsergänzung.de“ Verbrauchern und Multiplikatoren eine unabhängige, interaktive Informationsplattform mit dem Ziel, mehr Transparenz sowie Risikobewusstsein für Nahrungsergänzungsmittel zu schaffen und die Marktsituation zu verbessern.



## Was wir tun

- Wir informieren über Wirksamkeit und Sicherheit, Kennzeichnung und Werbung sowie über Vertriebswege von Nahrungsergänzungsmitteln.
- Wir schaffen aktive Verbraucherbeteiligung durch Frage- und Beschwerdemöglichkeiten – auch zu konkreten Produkten – und durch regelmäßige Umfragen.
- Wir beobachten und analysieren den Markt, decken Missstände auf und zeigen Lücken in der Gesetzgebung und Kontrolle auf.
- Wir informieren die Öffentlichkeit über problematische Produkte und leiten gegebenenfalls rechtliche Schritte ein.
- Wir geben Tipps wie sich der Bedarf an Nährstoffen über herkömmliche Lebensmittel decken lässt und wann eine gezielte Ergänzung Sinn macht.

**Rufen Sie uns an:** unter der Durchwahl 0421-160 77 54 sind wir dienstags von 10 bis 13 Uhr und donnerstags von 14 bis 16 Uhr erreichbar. Das Projekt „Klartext-Nahrungsergänzung.de“ ist im Rahmen eines vom Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft geförderten Projekts zur Information der Verbraucher entstanden.

## Die Deutsche Seniorenliga e.V. vertritt die Position der Deutschen Gesellschaft für Ernährung und teilt mit:

Für die verschiedenen Körperfunktionen benötigt der Organismus eine gewisse Menge unterschiedlicher Nährstoffe. Einige dieser Nährstoffe werden jedoch nicht in ausreichenden Mengen zugeführt. Unter den so genannten kritischen Nährstoffen sind solche zu verstehen, deren Aufnahme in der Bevölkerung im Vergleich zu den Referenzwerten ungenügend ist. Im Alter erhöht sich die Anzahl der kritischen Nährstoffe. Da sich der Energiebedarf verringert und beispielsweise Kau- und Schluckbeschwerden die Nahrungsaufnahme erschweren, werden meist weniger Nährstoffe aufgenommen als benötigt. Dennoch ist der Nährstoffbedarf ebenso hoch oder sogar höher als in jungen Jahren. Das erfordert besondere Aufmerksamkeit bei der Zusammenstellung des täglichen Speiseplans.

Doch selbst bei einer ausgewogenen Ernährung kann die Nährstoffaufnahme unzureichend sein, da unterschiedliche Erkrankungen sowie bestimmte Medikamente zu Mangelzuständen führen. Hinzu kommt, dass vor allem im höheren Alter das Ideal einer ausgewogenen Ernährung mit ausreichend Obst, Gemüse, Eiweiß und Kohlenhydraten nur selten erreicht wird – Appetitlosigkeit, Einsamkeit und eingeschränkte Mobilität begünstigen eine einseitige Ernährung. Die Kombination dieser Mangelernährungsfaktoren kann im Alter zur Anfälligkeit für Erkrankungen und zum Abbau der körperlichen Leistungsfähigkeit führen.

*Eine Tabelle mit den kritischen Nährstoffen finden Sie unter:  
[www.fitimalter-dge.de/wissenswertes/ernaehrung-im-alter/die-naehrstoffe.html](http://www.fitimalter-dge.de/wissenswertes/ernaehrung-im-alter/die-naehrstoffe.html)*