

Sicherheit

von Nahrungsergänzungen

Ron Law

Direktor der National Nutritional Foods Association, Neuseeland

Sicherheit von Nahrungsergänzungsmitteln

Von Ron Law, Direktor der National Nutritional Foods Association, Neuseeland.

Es ist faszinierend, wie der schiere Verdacht im Falle einer schädlichen Wirkung eines Nahrungsergänzungsmittels in die Schlagzeilen kommt, während die Behörden und auch die Medien eine Vielzahl von Todesfällen, die von ordnungsgemäß registrierten, vom Arzt verschriebenen und den Anweisungen gemäß eingenommenen Arzneimitteln verursacht werden, komplett ignorieren. Dabei lassen wir die vermeidbaren Todesfälle aufgrund von medizinischen Kunstfehlern noch ganz beiseite! Die Statistik stellt die relative Sicherheit von Nahrungsergänzungsmitteln im Vergleich zu vielen anderen Todesursachen klar heraus. Obwohl die nachstehenden Zahlen aus den USA stammen, sind sie mit den Daten in Neuseeland (Anmerkung: und Deutschland) durchaus vergleichbar.

Ordnungsgemäß erforschte, registrierte, verschriebene und den Anweisungen entsprechend eingenommene Arzneimittel sind - mit etwa 90.000 bis 180.000 Todesfällen pro Jahr - die vierthäufigste (!) Todesursache - sie werden aber in den Statistiken niemals direkt angegeben. (Quelle: Journal of the American Medical Association, JAMA). Das entspricht den Insassen einer Boeing-747-Jumbojets täglich! Nur aufgrund der Einnahme von Aspirin sterben in den USA jeden Tag 46 Personen.

Vermeidbare medizinische Kunstfehler sind - mit 40.000 bis 90.000 Todesfällen pro Jahr - die sechsthäufigste Todesursache (Quelle: Centers for Disease Control, CDC). In Australien allein sterben jedes Jahr 9.000 Personen aufgrund vermeidbarer medizinischer Kunstfehler (Quelle: Australian Medical Journal, AMJ). Etwa 50.000 Menschen in Australien erleiden jedes Jahr schwere Verletzungen und Verstümmlungen aufgrund medizinischer Kunstfehler (AMJ).

Die Zahlen, die in dieser statistischen Darstellung verwendet wurden, sind am untersten Ende der Schätzungen angesetzt (wir möchten ja nicht der Übertreibung beschuldigt werden).

Lebensmittelvergiftungen und Lebensmittelunverträglichkeit verursachen 5.000 bis 9.000 Todesfälle jährlich (Quelle: CDC).

Nahrungsergänzungsmittel haben in den letzten 25 Jahren weniger als 5 mit Sicherheit nachgewiesene Todesfälle jährlich verursacht. Die Mehrzahl dieser Todesfälle geht auf die späten 80er Jahre zurück und wird einer einzigen Lieferung von genetisch manipuliertem Tryptophan zugeschrieben (Quelle: CDC, FDA). In Neuseeland gibt es keine mit Sicherheit auf Nahrungsergänzungsmittel zurückzuführenden Todesfälle.

Eine Vielzahl von Nahrungsergänzungsmitteln werden von mehr als 50 % der Bevölkerung in den USA wie auch in Neuseeland zu sich genommen (Quelle: National Institutes of Health, NIH und Ministry of Health MOH).

Es ist unwahrscheinlicher, dass Sie aufgrund eines Nahrungsergänzungsmittels sterben, als z.B. durch Bienenstiche, Sportverletzungen, Blitzschlag, Hundebiss, Reitunfälle, Radonvergiftung usw.

Nahrungsergänzungsmittel sind unvorstellbar sicher!

Nahrungsergänzungsmittel könnten potenziell die Todesfälle aufgrund von Krebs-, Herz- und Kreislauferkrankungen um über die Hälfte zu reduzieren, (Optimisten behaupten um 75 %).

Über 26.000-mal so viele Menschen kommen durch vermeidbare medizinische Kunstfehler, durch ordnungsgemäß verschriebene und den Anweisungen entsprechend eingenommene Arzneimittel um als durch Nahrungsergänzungsmittel.

Zwei Todesfälle sind in Neuseeland mit Nahrungsergänzungsmitteln in Zusammenhang gebracht worden. Beide waren Patienten mit bösartigem Krebs, die eine als K4 bekannte Kräutermischung zu sich nahmen. In keinem der Fälle wurde K4 als Ursache nachgewiesen. Der die Todesursache feststellende Arzt sagte in einem der Fälle, dass es keinen Anlass gäbe, den Todesfall auf K4 zurückzuführen. Der Patient hatte Leberkrebs, er nahm K4 zu sich und starb an Leberversagen. Die Verwaltung versuchte, K4 für den Todesfall verantwortlich zu machen, und ungeachtet der gegenteiligen Beweise wurde K4 verboten.

Vor kurzem wurde in der Presse ein Todesfall eines Herzkranken durch Gehirnblutung mit Ginkgo biloba in Zusammenhang gebracht. Der Patient hatte seit einiger Zeit Ginkgo zu sich genommen. Er nahm auch blutverdünnende Arzneimittel ein, die bekanntlich oft Gehirnblutungen verursachen. Im Gegensatz zu den in der Presse aufgestellten Behauptungen haben die von der neuseeländischen National Nutritional Foods Association, NNFA, durch Akteneinsicht erhaltenen Dokumente gezeigt, daß als Todesursache nicht die Einnahme von Ginkgo festgestellt wurde. (Anmerkung: Es gab zwar keine Fakten, aber daraus macht die Presse noch am liebsten Schlagzeilen ...)

Stellen Sie sich mal vor ...

Tierärzte sind sich schon lange darüber klar und empfehlen auch, Haustiere auf keinen Fall mit den nährstoffarmen Speiseresten des eigenen Haushalts zu füttern, denn sie erkranken an dieser Kost. Deshalb sind auch alle käuflichen Haustierfutter mit Nahrungsergänzungstoffen zubereitet. Auch Kühe, Schafe, Pferde, Ziegen und Kaninchen usw. brauchen Nahrungszusätze, um gut zu wachsen. Trotzdem wird von offizieller Seite immer noch nicht zugegeben, dass auch Menschen Nahrungsergänzung brauchen, obwohl hierfür eine ganze Anzahl von Beweisen vorhanden ist, und obwohl uns dies auch der gesunde Menschenverstand sagt. Unsere Gesetzgeber und unsere Regierung versuchen uns davon zu überzeugen, dass Menschen eine Ausnahme darstellen und keine Nahrungsergänzung nötig haben, im Gegensatz zu Haus- und Zuchttieren und zum bäuerlichen Boden.

Schlagende Beweise bei Krebs

Die Harvard Universität hat vor kurzem einen Bericht über die Verhütung von Dickdarmkrebs veröffentlicht. Die besten Methoden der Vorbeugung waren körperliche Bewegung und Langzeiteinnahme von Folsäure enthaltenden Multivitaminpräparaten. Die Universität hat eine Langzeitstudie mit etwa 100.000 Krankenpflegerinnen über einen Zeitraum von etwa zwanzig Jahren durchgeführt. Diese Studie hat gezeigt, dass die Wirkung der ergänzenden Einnahme von Folsäure den Dickdarmkrebs um sage und schreibe 75 bis 80 % verringert.

Zur selben Zeit hat die Ernährungsabteilung des John Hopkins Medical Centers kürzlich bekannt gegeben: "Aufgrund der Ergebnisse von Studien mit Menschen, die Nahrungsergänzungsmittel einnehmen, scheint es, dass Vitamin E das Risiko einiger Krebserkrankungen um 60 bis 70 % verringert. Erhöhte Einnahme von Vitamin E scheint auch die Verfettung der

Arterien zu verringern und das Risiko von Herzerkrankungen um 80 bis 90 % zu verringern". Und dann sagen sie noch, dass eine Nahrungsergänzung nicht zu empfehlen sei. Wer kapiert denn das?

Verringerung des Risikos von Dickdarmkrebs

Larry Clark von der Universität von Arizona hat in einer kontrollierten, in mehreren Zentren durchgeführten Studie herausgefunden, dass eine tägliche Zufuhr von Selen die durch Krebs verursachten Todesfälle halbiert, und ebenso die Häufigkeit von Lungen-, Prostata- und Darmkrebs um 46 bis 63 Prozent verringert (www.selenium.org). Da Neuseeland eine sehr hohe Häufigkeit aller dieser Krebsarten hat und da die Heilungsrate relativ niedrig ist - nur 10 % für Lungenkrebs und nur etwa 50 % für Krebse des Verdauungsapparates -, scheint es angebracht, Nahrungsergänzungsmittel mit Selen und Folsäure zu empfehlen. Was ziehen Sie vor? Das Risiko einer Krebserkrankung um 50 % zu verringern oder im Falle einer Erkrankung eine Heilungschance von weniger als 50 % zu haben? Lassen wir mal die höchst unangenehmen Nebenwirkungen beiseite und auch die Tatsache, dass 20 % der Krebskranken durch die Behandlung einen weiteren Krebs bekommen - ohne dass ihnen dies gesagt wird.

Essen Sie richtig und nehmen Sie ein Multivitaminpräparat (mit Folsäure). "Die zurzeit verfügbaren Beweise deuten an, dass Menschen, die Nahrungsergänzungsmittel zu sich nehmen, gesünder sind." Das hat Dr. G. Oakley vom Center for Disease Control gesagt und sich dabei auf ein normales Multivitaminpräparat mit 400 µg Folsäure bezogen (New England Journal of Medicine, NEJM - April 1998).

Wenn nun jeder ein Multivitaminpräparat zu sich nähme ...

*aus: "vitaminchen" Februar 2001, Infobroschüre des HiLife Extension e.V., Bad Homburg
Korrespondenz: HiLife, Kuhstr. 45, 47533 Kleve*