

Heute.at, 09.05.2014

Nahrungsergänzungen können Krebs verursachen

Als wäre es nicht schlimm genug, dass [manche Lebensmittel](#) oder auch [Damenschuhe](#) Krebs verursachen, kann man jetzt auch nicht mehr auf Nahrungsergänzungsmittel vertrauen. Laut einer Studie erhöht die unkontrollierte Einnahme von Selen und Vitamin E das Risiko derartiger Erkrankungen, so das Österreichische Akademische Institut für Ernährungsmedizin (ÖAIE).

Das US-National Cancer Institute sorgte bereits vor sechs Jahren mit der Studie "Selenium and Vitamin E Cancer Prevention Trail" (SELECT) für Aufsehen, indem es nachwies, dass die Einnahme von Vitamin E das Krebsrisiko erhöht. Die Ergebnisse einer eben veröffentlichten Folgestudie sind nicht weniger alarmierend: Auch Selen kann in hohen Dosierungen zur Erkrankung an Prostata-Karzinomen führen, darüber hinaus existieren komplexe krebsfördernde Wechselwirkungen zwischen Vitamin E und Selen.

[Diese fünf Lebensmittel wirken krebsvorbeugend.](#)

Gefährlich wird es allerdings erst bei einer überdosierten Einnahme der Präparate. Nahrungsergänzungsmittel wie Spurenelemente und Vitamine sollen daher ausschließlich auf ärztliche Empfehlung durch Ernährungsmediziner eingenommen werden.

"Im schlimmsten Fall tödlich"

"Die aktuelle Studie zeigt uns deutlich die Gefahren einer unkontrollierten Einnahme von Vitamin E und Selen. Beides ist in Nahrungsergänzungsmitteln, die in jedem Supermarkt gekauft werden können, enthalten, und kann im schlimmsten Fall zur Erkrankung an tödlichem Prostata-Krebs führen", warnte Kurt Widhalm, Präsident des ÖAIE.

Das ÖAIE rät - nicht zuletzt aufgrund dieser aktuellen Studienergebnisse - dringend dazu, Nahrungsergänzungsmittel, die Vitamine und Mikronährstoffe enthalten, nur auf ärztliche Empfehlungen durch ausgebildete Ernährungsmedizinerinnen und Ernährungsmediziner einzunehmen.

Quelle: <http://www.heute.at/lifestyle/gesundheit/art23696,1014509>