

Wenn Vitaminpillen schaden

Nahrungsergänzungsmittel. Die Dauereinnahme ohne ärztliche Aufsicht kann das Krebsrisiko steigern

VON LAILA DANESHMANDI

Von Vitaminen und Spurenelementen kann man nie genug nehmen? Von wegen. Eine aktuelle Studie des US-National Cancer Institute zeigt, dass etwa die unkontrollierte Einnahme von Selen und Vitamin E sogar das Krebsrisiko erhöhen kann.

Wer seine Ernährungsgewohnheiten fleißig mit Nahrungsergänzungsmitteln aus dem Supermarkt oder der Drogerie aufwerten will, schadet sich also möglicherweise mehr, als sich Gutes zu tun. Das National Cancer Institutesorgte bereits vor sechs Jahren mit der Studie „Sele-

nium and Vitamin E Cancer Prevention Trial“ für Aufsehen, als es nachwies, dass die Einnahme von Vitamin E keine Vorteile brachte. Noch schlimmer: Das Krebsrisiko stieg und die Studie wurde vorzeitig abgebrochen.

Die Ergebnisse einer aktuellen Folgestudie sind nicht weniger alarmierend: Auch Selen kann in hohen Dosierungen das Risiko für Prostata-Krebs steigern. Darüber hinaus gibt es offenbar komplexe krebsfördernde Wechselwirkungen zwischen Vitamin E und Selen.

Das Österreichische Akademische Institut für Ernährungsmedizin rät daher drin-

gend vor der unkontrollierten Einnahme von scheinbar harmlosen Nahrungsergänzungsmitteln ab. Der Leiter Univ.-Prof. Kurt Widhalm dazu: „Man sollte generell mit der Einnahme aller Supplemente über längere Zeit vorsichtig sein.“

Keine Panik

Die Warnung bedeute nicht, dass Vitamin- und Spurenelementpillen grundsätzlich schädlich seien. „Es ist kein Problem, wenn jemand ein paar Wochen oder Monate lang Selen gegen Herzprobleme nimmt.“ Durch die teilweise sehr hohen Konzentrationen rät Widhalm jedoch

dringend davon ab, Nahrungsergänzungsmittel über längere Zeit ohne ärztliche Kontrolle zu konsumieren. Zudem betont der Ernährungsmediziner, wie wichtig es sei, die Einnahme regelmäßig zu kontrollieren. „Nicht jeder nimmt die Stoffe gleich gut auf und nicht jeder hat die gleichen Reserven. Der Effekt von Supplementen sollte daher regelmäßig überprüft werden.“ Widhalm zieht einen Vergleich zu Medikamenten gegen hohen Blutdruck: „Auch hier kontrolliert der Arzt, ob die Mittel wie gewünscht wirken oder ob die Dosis angepasst werden muss.“



Supplemente nicht über längere Zeit wahllos einnehmen