

# Referat

# Nahrungsergänzungsmittel

Tim Langenbuch, Sonnen - Apotheke Wismar

# Was sind Nahrungsergänzungsmittel?

- ▶ Nahrungsergänzungsmittel sind Lebensmittel, die:
- ▶ - dazu bestimmt sind, die Ernährung zu ergänzen (Zweckbestimmung)
- ▶ - aus Nährstoffen oder sonstigen Stoffen mit ernährungsspezifischer oder physiologischer Wirkung bestehen und in konzentrierter Form vorliegen und
- ▶ - in dosierter Form zur Aufnahme in abgemessenen kleinen Mengen in den Verkehr gebracht werden

# Woran erkennt man Nahrungsergänzungsmittel?

- ▶ Ihre Kennzeichnung unterliegt den Bestimmungen für Lebensmittel
- ▶ Plus Angabe der Tages- und Einzeldosen und den Hinweis, diese nicht zu überschreiten
- ▶ Hinweis „Kann eine gesunde Ernährung nicht ersetzen“
- ▶ Keine Werbung mit der Vorbeugung, Linderung oder Beseitigung von Krankheiten

# Wie sieht es mit der Qualität von Nahrungsergänzungsmitteln aus?

- ▶ Keine Arzneimittelqualität gefordert (besonders bei pflanzl. Mitteln wäre dies aber wünschenswert)
- ▶ Keine klinischen Studien zum Nachweis der Wirkung und den Risiken gefordert
- ▶ Nicht ohne Risiko! Betacarotin bei Rauchern und Folsäure bei Krebspatienten schädlich
- ▶ Nahrungsergänzungsmittel werden relativ häufig zu niedrig dosiert

# Beispiele für Nahrungsergänzungsmittel

- ▶ Magnesium, Calcium, Eisen Tabletten
- ▶ Vitamine
- ▶ Fischöle
- ▶ Pflanzliche Präparate (Aloe vera, Cranberry)
- ▶ „Mode - Artikel“: - Acai, Goji, Granatapfel, Himalaya-Salz, Nonifruucht, Lykopin, Algen

# Acai Beere

- ▶ „Superbeere“
- ▶ Als Antioxodationsmittel und „Detox“ Mittel
- ▶ Besteht zu 50% aus Fett!
- ▶ Gehalt an Anthocyanen kleiner als bei Blaubeeren und roten Weintrauben
- ▶ Enthält relativ viel Mangan, das die Aufnahme von Eisen behindert
- ▶ Keine Studien vorhanden
  
- ▶ FAZIT: Hilft nicht, schadet aber in kleinen Mengen auch nicht

# Goji Beeren

- ▶ „Beere gegen das Altern“ (Antioxidant)
  - ▶ Enthält relativ viel Vitamin C (soviel wie 100g Erdbeeren, 75g Kohlrabi oder 40g Rote Paprika) und Carotinoide (Zeaxanthin)
  - ▶ NICHT FÜR FALITHROM PATIENTEN!!
  - ▶ Fast alle Goji Beeren sind stark mit Pestiziden belastet! (aus China)
  - ▶ Bei 2 von 7 Proben war das „Bio-Siegel“ gefälscht
- 
- ▶ FAZIT: Lieber Erdbeeren und Kohlrabi essen oder die Goji Pflanze im Garten züchten.

# Granatapfel

- ▶ Gegen Prostat- und Brustkrebs,
  - ▶ als Antioxidant,
  - ▶ zur Schlaganfall- und Herzinfarktprophylaxe
  - ▶ Es gibt keinerlei Studien, die Hinweise auf die beschriebenen Wirkungen geben. Wie bei vielen anderen Säften auch kann der Blutdruck leicht sinken
  - ▶ U.U. gibt es Wechselwirkungen mit einigen Medikamenten
- 
- ▶ FAZIT: Der Saft schmeckt gut und schadet nicht, hat aber auch keine
  - ▶ besonders gesunde Eigenschaften.



# Himalaya-Salz = Ursalz

- ▶ „Aus den 84 Elementen, aus denen die Welt und der Mensch besteht“.
- ▶ Zu 97% aus Kochsalz (Deutsches Salz zu 98%)
- ▶ Statt 84 nur 8 weitere Elemente in Spuren enthalten (Fe, Cu, Mn)
- ▶ Färbung wohl vom Eisen und aus im Salz enthaltenen Algen
- ▶ Enthält kaum Jod - Deutsches jodiertes Salz daher besser
- ▶ Therapien mit dem Salz, gerade bei Bluthochdruck, sind gefährlich!
- ▶ Der Transportweg für diese eigentlich unnötige Salz ist ökonomisch wie ökologisch schlimm!
- ▶ FAZIT: Finger weg!

# Nonifruucht

- ▶ Halten wach
  - ▶ Dämpfen den Heißhunger
  - ▶ Wirken bei Arthritis, Allergien, Depressionen und Krebs
  - ▶ Keine der Wirkungen belegt
  - ▶ Nonifrüchte können reversible Leberschäden verursachen
- 
- ▶ FAZIT: Noni-Säfte sind Fruchtsäfte wie viele andere auch.

# Lykopin

- ▶ Stoff, der vor allem aus Tomaten, Wassermelonen und Papaya
  - ▶ Beugt Arteriosklerose vor (vor allem am Auge)
  - ▶ Für den regelmäßigen Verzehr von Tomaten gibt es Studien, die ein geringeres Krebsrisiko beschreiben.
  - ▶ Bislang keine Hinweise auf Risiken
- 
- ▶ **FAZIT: Täglich ein Esslöffel Tomatenmark hilft!**

# Algen

- ▶ Gegen Übergewicht
- ▶ Gegen Krebs
- ▶ Gegen Infektionen wie Herpes, Grippe etc.
- ▶ Algen enthalten vor allem Jod als wirksamen Bestandteil. Jod regt die Schilddrüse an, die wiederum den Stoffwechsel anregt -> man nimmt ab.
- ▶ Gefahr einer Schilddrüsenerkrankung steigt
- ▶ AFA-Algen (sog.“Uralgen“): Es gibt hier Stämme, die lebertoxische Gifte bilden. Lt. Stiftung Warentest waren 2011 diese Stämme in allen Proben enthalten!
  
- ▶ **FAZIT: FINGER WEG!**

# Chia Samen

- ▶ Sog. „Superfood“, soll durch „mehr“ Eiweiß, Ballaststoffe und Mineralien andere Nahrungsmittel in den Schatten stellen.
- ▶ Verdauung wird gefördert und der Blutzucker reguliert
- ▶ Macht schlank und schön
- ▶ Enthält als Wirkstoff Alpha-Linolensäure (Omega-3-Fettsäure ca.20%), die für die Haut tatsächlich gut ist (Linola Creme), zudem senkt es den Cholesterinspiegel
- ▶ Alle weiteren Wirkungen sind nicht belegt!
- ▶ 15g Chiasamen pro tag gelten als unbedenklich
- ▶ Immer viel dazu trinken, damit es nicht zur Verstopfung kommt.
- ▶ Wer Blutverdünner einnimmt sollte keine Chia Samen nehmen
- ▶ Der Anbau erfolgt industriell mit Wachstumshormonen und Pestiziden
- ▶ FAZIT: In kleinen Mengen unbedenklich. Leinsamen geht genauso.

# Woran erkennt man unseriöse Nahrungsergänzungsmittel?

- ▶ An übertriebenen Versprechen, was die Wirkung angeht
- ▶ An den angegebenen Indikationen, wie Rheuma, Krebs, Übergewicht
- ▶ An der Werbung mit „Doktoren“ oder „zufriedenen Patienten“
- ▶ Am Preis: Alles über 30.- € sollte man sich genau ansehen
- ▶ Am Fehlen der genauen Zusammensetzung (Menge, Extraktverhältnis)
- ▶ An dem unbekanntem Herstellernamen
- ▶ Wenn Sie unsicher sind, fragen Sie uns in der Apotheke!