Nahrungsergänzungsmittel – sinnvoll oder gefährlich? – Chefarzt Dr. Andreas Ludwig sorgte für Durchblick im wachsenden Angebot

Im Rahmen der Vortragsreihe „Pulsschlag“ sorgte Dr. Andreas Ludwig für Durchblick riesigen Angebot der Nahrungsergänzungsmittel.

Der Markt für Nahrungsergänzungsmittel ist riesengroß und unübersichtlich. Was der Körper davon wirklich braucht, lässt sich nicht pauschal sagen und ist von vielen, insbesondere individuellen Faktoren abhängig. Für Durchblick im wachsenden Angebot der Vitamintabletten, Pülverchen und Elixiere sorgte Dr. Andreas Ludwig, Chefarzt der Klinik für Allgemein- und Viszeralchirurgie am Hellmig-Krankenhaus Kamen, jetzt im Rahmen der Vortragsreihe Pulsschlag.

Fest steht, so Dr. Ludwig, dass der Körper Vitamine, Mineralien und Spurenelemente benötigt. Ein gesunder Mensch, der sich ausgewogen ernährt, brauche dafür aber keine Tabletten. Fünf Portionen Gemüse oder Obst am Tag, wenig

Fleisch, ein bis zweimal in der Woche Fisch, ausreichend Ballstoffe und viel Bewegung an der frischen Luft sind ein gutes Rezept. Mehr, so der Mediziner, sei eigentlich nicht nötig.

Bei Menschen, die sich dauerhaft ungesund ernähren, die unter bestimmten Krankheiten wie chronischen Darmentzündungen Nierenproblemen oder Stoffwechselerkrankungen leiden oder Lebensmittelunverträglichkeiten haben, sieht das natürlich anders aus. Sie können einen gefährlichen Vitaminmangel erleiden und müssen dann Ergänzungsmittel einnehmen – allerdings stets gezielt und genau dosiert, denn zu viel des Guten ist auch hier schlecht und kann ernsthafte Erkrankungen auslösen. Auch wer ohnehin schon regelmäßig Tabletten einnehmen muss oder sogar eine Chemotherapie durchmacht, sollte vorsichtig sein und seinen Arzt befragen, bevor er zu hoch dosierten Vitaminpräparaten greift. Manche Vitamine können die Wirkung von Medikamenten (Antibabypillen!) einschränken. Und: Für Kinder sollten die Ergänzungsmittel generell tabu sein. Sie können sich mit den oftmals bunten Pillen sehr leicht vergiften.

Ewige Jugend, so Dr. Ludwig, kann man sich mit den Präparaten ebenso wenig erkaufen wie Gesundheit und sportliche Leistungsfähigkeit. Groß angelegte Studien haben ergeben, dass hochdosierte Vitamingaben weder vor Infekten, noch vor Herz-Kreislauferkrankungen oder gar Krebs schützen. Bei Sportlern können falsche Ergänzungsmittel den Muskelaufbau sogar behindern.