

Zusammenfassung (auszugsweise) aus der TV-Sendung „Welt der Wunder.“

## „Die Ernährungslüge – denn Sie wissen nicht, was Sie essen“

(Ausstrahlung 13. Mai 2007, RTL2)

Wissenschaftler streiten untereinander. Es gibt keine klaren Empfehlungen. Dafür boomt das Geschäft mit Nahrungsergänzungsmitteln. Vor allem künstliche Vitamine werden tonnenweise geschluckt. Doch dann der Schock: Hochdosierte künstliche Vitamine können gefährlich sein. Denn Hypervitaminose droht, die Überdosierung an Vitaminen. Heute weiß man: Vitamine können nur im Zusammenspiel mit sekundären Pflanzenstoffen ihre gesundheitsfördernde Wirkung entfalten.

### **Prof. Jörg Spitz, Ernährungsmediziner:**

*Nicht einzelne Substanzen, in möglichst hoher Dosierung, möglichst rein – das ist die Idee aus der Pharma-Industrie – eine Substanz möglichst konzentriert, möglichst rein zu haben, denn dann habe ich die größte Wirkung. Das klappt nicht!*

Unsere Gene gleichen jenen unserer Vorfahren, den Jägern und Sammlern. Die mussten, um etwas zwischen die Zähne zu bekommen erst mal auf Jagd gehen oder Sträucher nach Beeren absuchen. Sie mussten sich also extrem viel bewegen, um zu überleben. Gegessen wurden vor allem Obst und Gemüse, seltener Fleisch und Fisch. Genau diese Ernährungsweise erwartet unser Organismus noch heute. Sich gesund zu ernähren ist also ganz einfach: Unser Organismus braucht Mikronährstoffe. Zu den wichtigsten zählen Vitamine. Diese können wir nicht selbst bilden – wir müssen sie zu uns nehmen. [...]

### **Dr. Hans-Ulrich Grimm, Publizist:**

*Da der Körper unglaublich viele unterschiedliche Substanzen braucht, glaube ich, ist es grob fahrlässig, dem nur ein paar billig herzustellende Modevitamine zu geben.*

Dürfen wir also gar keine Nahrungsergänzungsmittel mehr zu uns nehmen? Fest steht: Zu wenige Vitamine rufen Mangelerscheinungen hervor. Zu viele können gefährlich sein. Als gesichert gilt, dass künstliche, hochdosierte Präparate für den menschlichen Körper ungeeignet sind. Wir können Vitamine in künstlicher Form nicht richtig verarbeiten.

### **Dr. Hans-Ulrich Grimm, Publizist:**

*Zu wenig scheint wohl nicht richtig zu sein und zu viel kann genauso schädlich sein. Und es zeigt sich jetzt, dass wir uns in einem Irrglauben befunden haben, wenn wir immer gedacht haben: Vitamine – viel hilft viel oder wenn wir zu viel nehmen, scheiden wir den Rest wieder aus. Es kann offenbar schon sein, dass es das Leben verkürzt.*

Natürliche Vitamine hingegen sind in jeder Dosierung ungefährlich. Einer der Gründe: Die Vitamine wirken gemeinsam mit den sogenannten sekundären Pflanzenstoffen.

**Dr. Ingrid Kiefer, Ernährungswissenschaftlerin:**

*Einige dieser sekundären Pflanzenstoffe sind wie Vitamine Antioxidantien, schützen die Zelle vor den schädlichen Einflüssen, reduzieren die Zellalterung, beispielsweise stärken andere das Immunsystem, beeinflussen Entzündungsparameter, können Krebserkrankungen reduzieren, das heißt, die sind für uns Menschen sehr sehr wichtig.*

Wenn eine Pflanze wächst, lagern sich besonders unter ihrer Oberfläche Stoffe an, die sie schützen. Es gibt 30.000 verschiedene sekundäre Pflanzenstoffe. Die Pflanze bildet sie, um sich gegen Insekten, Sonnenstrahlen und Schädlinge zu schützen. Früher nahm man an, dass sie für den Menschen unbedeutend sind. Jetzt ist klar, dass sie zusammen mit den Vitaminen unsere Zellen schützen.

**Prof. Jörg Spitz, Ernährungsmediziner:**

*Man kann zusammenfassend sagen, dass wir inzwischen wissen, dass es über die etablierten 13 oder 15 Vitamine hinaus viele viele sekundäre Pflanzenstoffe, Mikronährstoffe, in Obst und Gemüse – und das ist der Schwerpunkt, Obst und Gemüse – gibt, die wir für den täglichen Betrieb dieses Körpers brauchen. Der Körper braucht sie essentiell, sonst kann er seine Aufgaben nicht erfüllen.*

Eine Portion ist eine handvoll Obst und Gemüse. Und das bitte achtmal am Tag. Essen Sie also viel frisches Obst und Gemüse und vor allem abwechslungsreich. Alle Farben sollten vertreten sein, wie in einem Regenbogen. Dann sind Sie mit fast allen Nährstoffen versorgt.

So weit, so gut – aber: Wer hat schon die Zeit, acht Portionen Obst und Gemüse am Tag zuzubereiten und zu essen? Unser Lebensstil ist hektisch. Wir haben keine Zeit. Also doch der Griff zum Nahrungsergänzungsmittel?

**Prof. Jörg Spitz, Ernährungsmediziner:**

*95 Prozent wissen, was sie tun sollten! Sie schaffen es aber nicht. 10 oder 15 Prozent sagen auch ganz ehrlich „ich schaffe es zeitlich nicht, ich schaffe es vom Durchhalten her nicht, der Aufwand ist mir zu groß, oder, oder, oder ... Das heißt, wir müssen uns intelligente Lösungen für unsere Zeit einfallen lassen, um dieses Problem zu lösen.*

Es gibt Hersteller von Nahrungsergänzungsmitteln, die auf die neuesten Forschungsergebnisse reagiert haben. Anstatt künstlicher Imitate produzieren sie Ergänzungsmittel, die nur natürliche Stoffe enthalten. Die Basis dieser Produkte ist Fruchtsaft und Fruchtmark.

**Prof. Jörg Spitz, Ernährungsmediziner:**

*Wenn man in der Lage ist, die wesentlichen Dinge aus Obst und Gemüse zu konzentrieren, kann man mit diesem Konzentrat, genauso wie mit Obst und Gemüse, für den Körper den entsprechenden Effekt erreichen. ... Nicht wenige, künstliche Vitamine in hoher Dosierung, sondern eine bestimmte Dosierung, dafür aber eine ganz große Vielfalt von verschiedensten Mikronährstoffen, die sich untereinander ergänzen. Und diese findet man eben nur in natürlicher Nahrung. Wir können sie nicht nachmachen.*

**Unser Fazit ist:**

Vitamine und Mikronährstoffe sind vor allem in ihrer natürlichen Form, in frischem Obst und Gemüse, für den Körper am besten. Bis heute weiß niemand genau, wie viele Nährstoffe der Körper wirklich braucht. Wir wissen nur, dass natürliche Nahrung am gesündesten ist.

Wenn Sie auf Vitaminpillen zurückgreifen wollen, dann nur auf natürliche, auf pflanzlicher Basis. Sie sind gering dosiert und haben die ganze Bandbreite der Vitamine und sekundären Pflanzenstoffe.

Fassen wir also noch einmal zusammen: Künstliche, hochdosierte Vitamine scheinen in eine gesundheitliche Sackgasse zu führen und trotzdem mangelt es überall an sinnvollen Informationen, die dem Verbraucher wirklich helfen. Wir von *Welt der Wunder* schließen uns vor allem der Meinung der Experten an, die sagen, wenn schon Nahrungsergänzungsmittel, dann diejenigen, die die Vielfalt von Obst und Gemüse weitestgehend nachahmen.

**Quelle:**

Sendung „Welt der Wunder“ Titel: „Die Ernährungslüge. Denn Sie wissen nicht, was Sie essen.“ Gesendet am 13. Mai 2007. Im Auftrag von RTL II 2007.