

## PHARMAZEUTISCHE PZ ZEITUNG online

### **Nährstoffsupplemente: Auf die Dosis kommt es an**

Vitamine und Mineralstoffe sollte man nicht nach dem «Gießkannenprinzip» in Megadosen supplementieren. Zum Ausgleich eines Mangels, zum Beispiel aufgrund ungünstiger Ernährung, seien Mehrkomponenten-Produkte besser geeignet, die die jeweils kritischen Nährstoffe in physiologischer Dosis enthalten, erklärte Professor Dr. Andreas Hahn, Leiter des Instituts für Lebensmittelwissenschaften in Hannover, bei einem von Rottapharm/Madaus GmbH unterstützten Symposium beim Gynäkologenkongress in München. Gleiches gelte bei einem erhöhten Bedarf, zum Beispiel in Schwangerschaft und Stillzeit, im Senium oder bei Leistungssport. «Nährstoffe wirken nur in der richtigen Kombination.» Supplemente könnten einen ungesunden Lebensstil aber nicht ausgleichen oder eine vielseitige Ernährung ersetzen.

Eine höhere Dosierung könne notwendig sein, wenn Nährstoffe gezielt in therapeutischer Absicht eingesetzt werden, sagte der Ernährungswissenschaftler. So werde für Gesunde und zur Osteoporose-Prävention eine Aufnahme von 800 bis 1000 I.E. Vitamin D pro Tag empfohlen. Diese Zufuhrmenge sei auch langfristig unbedenklich. Bei Frauen mit manifester Osteoporose könnten zur Frakturprophylaxe aber auch Vitamin-D-Dosen von 1800 bis 4000 I.E./Tag nötig sein, um die erwünschten Serumcalcidiol-Spiegel von 75 bis 110 nmol/l zu erreichen.

Wie stark die notwendige Zufuhr vom Zielkriterium abhängt, verdeutlichte Hahn am Beispiel von Vitamin C. Reichen zur Vermeidung von Skorbut bereits 10 mg/Tag, so sollte es zur Prävention von Herz-Kreislauf-Erkrankungen die zehnfache bis 20fache Menge sein. Wer dem grauen Star vorbeugen will, sollte laut Hahn etwa 300 mg täglich aufnehmen. Zur Optimierung der Wundheilung nach einer Operation seien 500 bis 2000 mg nötig. Der Referenzwert der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) liegt für gesunde Erwachsene bei 100 mg täglich. Diese Zufuhrmenge erreichen etwa 30 Prozent der Bevölkerung nicht. (bmg)

16.10.2014 | PZ