Vitaminpillen erhöhen bei älteren Frauen die Mortalität

Vitamine werden gern eingenommen, um chronische Krankheiten zu verhüten. Über die Langzeitwirkung – insbesondere von hohen Dosen – ist wenig bekannt.

— Wissenschaftler der Universitäten Kuopio, Oslo und Minnesota untersuchten die Mortalität von 38 772 älteren Frauen in Abhängigkeit von der Einnahme von Vitaminen und Spurenelementen. Die Daten stammen von der Iowa Frauen-Gesundheitsstudie. Beim Start 1986 hatten die Probandinnen ein Durchschnittsalter von 61,6 Jahren. 1986, 1997 und 2004 wurden die Teilnehmerinnen unter anderem zu den regelmäßig eingenommenen Vitamindosen befragt. Bis zum 31. Dezember 2008 waren 15 594 der Frauen verstorben.

Frauen, die regelmäßig Multivitamine (HR 1,06; 95%-KI = 1,02–1,10; absoluter Risikoanstieg 2,45%) oder Vitamin B6 (HR 1,10; 95%-KI 1,01–1,21; 4,1%) oder Folsäure (HR 1,15; 95%-KI 1,00–1,32; 5,9%) einnahmen, hatten nach den angeglichenen, multivariablen, proportionalen Risiko-Regressionsmodellen ein erhöhtes Mortalitätsrisiko.

Kommentar

Nur bei Beschwerden durch Mangelzustände sind Vitaminpräparate zu empfehlen. Die Vitamine entwickeln ihre Wirkungen anscheinend nur, wenn sie in den Naturstoffen enthalten sind. Warum das Original aus der Natur wirkt, aber aus der synthetischen Packung nicht, können sich die Forscher

nicht erklären. Der verbreitete Gebrauch von Vitaminpillen ist medizinisch jedenfalls nicht zu rechtfertigen.

K. MALBERG ■

■ J. Mursu et al.

(Dept. of Health Sciences, Institute of Public Health and Clinical Nutrition, University of Eastern Finland, Kuopio Campus, Kuopio, Finland) LESS IS MORE Dietary supplements and mortality rate in older women. The Iowa Women's Health Study. Published on 11 Oct 2011 in Arch Intern Med. 2011;174(18):1625–1633. doi:10.1001/archinternmed.2011.445

Verkürzen Nahrungsergänzungsmittel das Leben?

— Die Analyse der Zusammenhänge zwischen der Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln und der Mortalität ergab interessante Ergebnisse: Multivitamine, Vitamin B6, Folsäure, Eisen, Magnesium, Zink und Kupferpräparate waren alle mit einer leicht erhöhten Sterblichkeit assoziiert. Eine Kalziumeinnahme korrelierte hingegen mit einer marginal reduzierten Mortalität.

Personen eher zu Nahrungsergänzungsmitteln greifen? Trotz dieser Einschränkungen sind die Daten, wie ich finde, interessant und wichtig. Sie implizieren zumindest, dass man sich von Nahrungsergänzungsmitteln keine deutlich positiven Effekte auf die Gesundheit erhoffen sollte.

E. ERNST ■

■ J. Mursu

Dietary supplements and mortality rate in older women. Arch. Intern. Med. 174 (2011) 1625–1633

Kommentar

Natürlich müssen wir uns angesichts solcher Daten immer fragen, ob die aufgezeigten Beziehungen kausaler Natur sind. Wer garantiert uns z. B., dass die Resultate nicht dadurch bedingt sind, dass bereits kränkelnde

Ihre Meinung ist gefragt

„Vitaminpillen können das Leben verkürzen.“ Diese und ähnliche Schlagzeilen konnte man in den letzten Tagen in vielen Blättern lesen. Eine Studie, die in den Archives of Internal Medicine erschienen ist, hat eher negative Auswirkungen für die (übermäßige) Einnahme von Multivitaminpräparaten und Spurenelementen ergeben. Zwei unserer Autoren haben die Studie mit unterschiedlichem Tenor kommentiert.

Was meinen Sie? Ist die Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln per se riskant? Oder lässt sich das Ergebnis vielleicht so interpretieren, dass bevorzugt Personen zu diesen Mitteln greifen, die damit andere „Sünden“ in ihrer Lebensführung ausgleichen wollen (eine Rechnung, die dann nicht aufgeht)?

Und wie halten Sie es: Raten Sie Ihren Patienten von Multivitaminen und Spurenelementen aus der Pillendose eher ab? Oder greifen Sie durchaus mal selbst zu diesen Mitteln?

Schreiben Sie uns an:

Reinhold.Manhart@springer.com