Für Herz, Hirn und Knochen

Was Supplemente wirklich bringen

Sie sollen vor Krebs schützen, das Gehirn fit und das Herz-Kreislauf-System leistungsfähig halten – Vitamine, Mineral- und sekundäre Pflanzenstoffe sowie essenzielle Fettsäuren. Wer sie über die Nahrung zu sich nimmt, profitiert tatsächlich. Und wer sie als Nahrungsergänzungsmittel schluckt?

Das Geschäft mit Nahrungsergänzungsmitteln floriert. Vor allem Frauen greifen gerne zu: Jede Dritte gönnt sich ein Plus an Mineralien und Vitaminen, resümieren Dr. oec. troph. Birgit-Christiane Zyriax und Prof. Eberhard Windler in „Der Gynäkologe“. Dabei ist bislang nicht gesichert, dass Vitamin- und Mineralstoffpräparate vor Krankheiten schützen. Vielmehr ist der Grat zwischen Risiko und Nutzen sehr schmal, warnen Zyriax und Windler und raten von einer pauschalen Substitution ab. Selbst bei Supplementen auf pflanzlicher Basis oder bei pflanzlichen und tierischen Extrakten empfehlen sie Zurückhaltung.

Original meist unerreicht

Wie für Vitamin- und Mineralstoffpräparate ist auch für Säfte oder Obst- und Gemüseextrakte der gesundheitsfördernde Effekt klinisch nicht bewiesen. Die Hypothese, die Wirkung „natürlicher“ Extrakte sei mit der der Nahrungsmittel gleichzusetzen, bezweifeln die Autoren. Lassen sich doch die verschiedenen Inhaltsstoffe nicht immer mit derselben Extraktionsmethode gewinnen. Vorsichtig werden sie auch den Nutzen alkoholfreier Rotwein-

extrakte: Zum einen, weil der protektive Effekt des Rotweins auf das Herz-Kreislauf-System vor allem auf dessen Alkoholgehalt basiert, zum anderen, weil die antioxidative, antikanzerogene und antiadiipogene Wirkung, die den in Trauben und Rotwein enthaltenen Polyphenolen nachgesagt wird, bislang primär in In-vitro-Versuchen, Tiermodellen oder anhand der Effekte auf Surrogatparameter beschrieben wurde.

Für Algenpräparate gilt ähnliches: Ob sie vor Depression, M. Alzheimer, Aufmerksamkeitsstörungen, Krebs- oder Herz-Kreislauf-Erkrankungen schützen, ist klinisch nicht bewiesen. Zudem enthalten einige Präparate so viel Jod, dass das Bundesinstitut für Risikobewertung davor warnt.

Sojaprotein und Isoflavone schützen Koronararterien

Sojaprotein und Isoflavone sollen das Herz-Kreislauf-System schützen, das Brustkrebsrisiko senken und die Knochen stärken. Die Wirkung auf das Lipidprofil zumindest ist belegt: 30–40g Sojaprotein pro Tag senken deutlich die LDL-Cholesterin- und Triglyzeridspiegel. Isoflavone scheinen nicht ganz so effektiv zu sein. In Kohortenstudien sank bei regelmäßiger Einnahme von Sojaprotein und Isoflavonen das koronare Risiko. In puncto Brustkrebsrisiko sind die Ergebnisse teils widersprüchlich und schwer zu interpretieren. Vermutet wird, dass Soja und seine Inhaltsstoffe nur dann das Brustkrebsrisiko senken, wenn es, wie in asiatischen Ländern, lebens-

lang und bereits vom Kindesalter an ein fester Bestandteil der Ernährung ist. Möglicherweise lässt sich mit der lebenslangen Einnahme von Sojaprotein und Isoflavonen Ähnliches erreichen. Für Empfehlungen jedoch reicht die Datenlage nicht aus.

Auch im Hinblick auf die Osteoporose können derzeit keine Empfehlungen gegeben werden, da bislang ein überzeugender Wirksamkeitsnachweis fehlt.

Schlaganfallrisiko senken

Wer viel fetten Fisch mit Omega-3-Fettsäuren isst, senkt das Schlaganfallrisiko und profitiert zudem von deren kardio-protektiver Wirkung. Auch Omega-3-Fettsäuren in gereinigter Form oder in Fischöl gelten als erfolgversprechend bei der Sekundärprävention der KHK, der Therapie von Fettstoffwechselstörungen und der Arrhythmieprävention. Die JELIS-Studie (2007) legte sogar einen primärpräventiven Effekt nahe: Bei der täglichen Einnahme von 1,8g EPA (Eicosapentaensäure) verringerten sich die kardiovaskulären Ereignisse um 20%.

Aktuelle Metaanalysen dämpfen nun die Hoffnungen: Da versagten die Fischölkapseln bei der Schlaganfallprophylaxe, und auch gegen das Vorhofflimmern (VF) scheint es nur wenig ausrichten zu können. Weder schützten sie Patienten nach einer Herzoperation vor VF-Episoden, noch eigneten sie sich zur Rezidivprophylaxe bei paroxysmalem VF. Ein ernüchterndes Fazit war kürzlich auch in der Zeitschrift „Circulation: Cardiovascular Quality and Outcomes“ zu lesen: „Omega-3-Fettsäuren können möglicherweise vor Gefäßkrankheiten schützen, aber die Evidenz ist nicht eindeutig, und falls ein Nutzen vorhanden ist, dann ist er mit an Sicherheit grenzender Wahrscheinlichkeit nicht so groß wie früher angenommen.“

(Dagmar Kraus)

Literaturliste beim Verlag