



P R E S S E I N F O R M A T I O N

der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e.V.

02/2012 | 17. Juli

Deutschland ist kein Vitaminmangelland

■ **Kurzversion:**

(dge) Die überwiegende Zahl der Menschen in Deutschland ist mit Vitaminen ausreichend versorgt. Das zeigen repräsentative Studien, deren Ergebnisse die Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V. (DGE) in einer Stellungnahme¹ zusammengefasst hat.

Vitaminmangel und dadurch bedingte Krankheiten kommen in Deutschland äußerst selten vor. Meldungen wie Deutschland sei ein Vitaminmangelland spiegeln daher die tatsächliche Situation der Vitaminversorgung nicht wider. Vielmehr verunsichern sie die Verbraucher. Viele befürchten aufgrund der Meldungen einen Mangel und meinen, ungünstige Ernährungs- und Lebensgewohnheiten durch Einnahme von Vitaminen und anderen Nährstoffen ausgleichen zu können. Studien haben bisher nicht den Nachweis erbracht, dass die Folgen eines ungünstigen Ernährungsverhaltens durch Einnahme von Vitaminpräparaten oder anderen Nahrungsergänzungsmitteln ausgeglichen werden können. Zudem steht dem fehlenden Nutzen der Einnahme von Vitaminpräparaten das Gesundheitsrisiko durch zu hohe Zufuhrmengen gegenüber, insbesondere dann, wenn hoch dosierte Präparate über eine längere Zeit eingenommen und zusätzlich angereicherte Lebensmittel verzehrt werden.

Nur in folgenden Situationen wird auch bei Gesunden eine gezielte Ergänzung der Ernährung mit einzelnen Vitaminen und anderen Nährstoffen als Präparat empfohlen bzw. ist Bestandteil der medizinischen Betreuung:

- ▶ Neugeborene: 3-mal 2 mg Vitamin K.
- ▶ Säuglinge: täglich 10 µg Vitamin D und 0,25 mg Fluorid.
- ▶ Frauen, die schwanger werden wollen oder könnten: täglich 400 µg Folsäure, möglichst schon spätestens 4 Wochen vor Beginn der Schwangerschaft und während des ersten Drittels der Schwangerschaft.
- ▶ Schwangere und Stillende: nach Rücksprache mit dem Arzt 100 (bis 150) µg Jodid pro Tag, bei nachgewiesenem Eisenmangel auch Eisen.
- ▶ Menschen, die sich nicht oder kaum im Freien aufhalten und deshalb das Sonnenvitamin nicht oder nur in geringem Maß im Körper selbst bilden: Vitamin D. Der Gesamtbevölkerung empfiehlt die DGE die Verwendung von jodiertem und fluoridiertem Speisesalz sowie damit hergestellter Lebensmittel.

2 146 Zeichen (mit Leerzeichen)

Herausgeber:

Deutsche Gesellschaft
für Ernährung e.V. (DGE)

Godesberger Allee 18
53175 Bonn

Tel.: 0228 3776-600
Fax: 0228 3776-800

E-Mail: webmaster@dge.de
Internet: www.dge.de

Nachdruck honorarfrei,
Quellenangabe (DGE)
erwünscht.
Belegexemplar erbeten.

■ Hintergrundinformation:

Eine zuverlässige und genaue Beurteilung der Vitaminversorgung kann nur durch klinisch-chemische Kenngrößen wie z. B. die Blutkonzentrationen erfolgen. Da dies sehr aufwändige Blut- oder Urinuntersuchungen notwendig machen würde, werden zur Beurteilung der Vitaminversorgung Ernährungserhebungen herangezogen. Dabei wird die Nährstoffzufuhr auf Basis des ermittelten Lebensmittelverzehrs berechnet und mit den Referenzwerten verglichen.

Bei den Referenzwerten für die Nährstoffzufuhr handelt es sich um Mengen, die nahezu alle gesunden Personen einer Bevölkerungsgruppe vor mangelbedingten Gesundheitsschäden schützen, für volle Leistungsfähigkeit sorgen und eine gewisse Körperreserve schaffen sollen. Eine exakte Beurteilung des Versorgungszustands einzelner Personen mit Vitaminen und anderen Nährstoffen ist auf Basis der Referenzwerte nicht möglich. Hierzu wäre es notwendig, den Bedarf (Nährstoffmenge, die gebraucht wird, um die Funktionen des Organismus zu gewährleisten) einzelner Personen zu kennen. Der Vergleich mit den Referenzwerten kann jedoch zur Orientierung bei der Beurteilung der Versorgung dienen.

Rechnerische Unterversorgung ist kein Mangel

Fälschlicherweise wird ein Unterschreiten der Referenzwerte für die Vitaminzufuhr häufig bereits als „Vitaminmangel“ bezeichnet. Dies ist nicht zulässig. Zwischen dem errechneten Unterschreiten eines Referenzwerts und einem durch biochemische bzw. klinische Parameter festzustellenden nicht gedeckten Bedarf sowie einem mit Symptomen und Funktionsstörungen einhergehenden Vitaminmangel liegt eine mehr oder weniger große Spanne in der Nährstoffzufuhrmenge. Personen, die die Referenzwerte nicht erreichen, sind nicht zwangsläufig unterversorgt oder haben gar einen Mangel. Jedoch sinkt die Wahrscheinlichkeit, dass sie ihren individuellen Nährstoffbedarf decken, je weiter ihre Zufuhr vom Referenzwert nach unten abweicht.

Vitaminversorgung ist meistens gut

Repräsentative Studien in Deutschland zeigen, dass bei der Mehrzahl der Vitamine die Referenzwerte für die Zufuhr von den in Privathaushalten lebenden Personen im Mittel erreicht oder überschritten werden. Unterschritten werden die Referenzwerte für Folat und Vitamin D sowie Vitamin A bei 7- bis 11-jährigen Mädchen und Vitamin C bei 6 bis 11 Monate alten Säuglingen und über 65-Jährigen in Pflegeheimen. Bei Pflegeheimbewohnern ist darüber hinaus die Zufuhr von einigen B-Vitaminen kritisch. Die bei 1- bis 4-Jährigen, 7- bis 11-Jährigen und bei in Pflegeheimen lebenden über 65-Jährigen ermittelte relativ niedrige Vitamin E-Zufuhr dürfte auf die unvollständige Berücksichtigung aller Vitamin E-Verbindungen, die in Lebensmitteln enthalten sind, zurückzuführen sein.¹

Durch Pressemeldungen werden häufig interessengeleitete Negativschlagzeilen zur Vitaminversorgung verbreitet. Auch in einer Fachzeitschrift ist aktuell eine solche Botschaft zu lesen.² Die Schlussfolgerungen der Autoren sind nicht durch die Aussagen der jeweiligen nationalen Fachgesellschaften gedeckt. In

vielen Fällen offenbart ein Blick auf die Autoren bzw. deren finanzielle Unterstützer einen potenziellen Interessenkonflikt.

Vitamin D ist ein Sonderfall

Vitamin D ist das einzige Vitamin, das der Mensch nicht nur aus Lebensmitteln bezieht, sondern selbst mithilfe von Sonnenstrahlung (UVB-Licht) bilden kann. Die Zufuhr von Vitamin D über Lebensmittel macht mit 10 bis 20 % nur einen kleinen Teil der Vitamin D-Versorgung aus. Die Erfassung der Vitamin D-Zufuhr ist daher nicht geeignet, um die Versorgung zu beurteilen. Die Gesamtversorgung aus Zufuhr und körpereigener Bildung wird durch die Konzentration des 25-Hydroxyvitamin D im Blut beurteilt. Um die gewünschte Konzentration dieses Versorgungsmarkers zu erreichen (mind. 50 nmol/l), sollte man die körpereigene Bildung nutzen. Menschen, die sich häufig in der Sonne aufhalten, können die gewünschte Versorgung durch die körpereigene Vitamin D-Bildung erreichen. Nur wenn diese fehlt oder unzureichend ist, ist die Einnahme eines Vitamin D-Präparats angezeigt.

Ernährung liefert Vitamine und andere essenzielle Nährstoffe

Eine Unterschreitung der Referenzwerte für die Vitaminzufuhr ist in aller Regel durch eine ungünstige Lebensmittelauswahl bedingt. Um die Vitamin- bzw. Nährstoffversorgung insgesamt zu verbessern, sollten pflanzliche Lebensmittel, vor allem Gemüse und Obst sowie Vollkornprodukte anstelle von Weißmehlprodukten, bevorzugt werden. Im Rahmen einer vollwertigen Ernährung können gesunde Menschen ihren Bedarf an Vitaminen und Mineralstoffen, ausgenommen Vitamin D und Jod, decken sowie adäquate Mengen von Ballaststoffen und sekundären Pflanzenstoffen zuführen.

Besonders zu beachten ist die Nährstoffzufuhr bei älteren Personen. Dies gilt vor allem für Senioren in Pflegeheimen, bei denen die körperliche Aktivität und demzufolge der Energiebedarf verringert ist. Die verzehrten Lebensmittel müssen daher eine hohe Nährstoffdichte aufweisen, d. h. im Verhältnis zum Energiegehalt reich an Vitaminen und Mineralstoffen sowie Protein sein.

Zur Verbesserung der Versorgung mit Folat sollten täglich mindestens drei Portionen Gemüse und Salat verzehrt werden. Bei der Zubereitung ist darauf zu achten, Gemüse nur unzerkleinert zu waschen, zu dünsten statt zu kochen und nicht länger warm zu halten. Außerdem sollten täglich Vollkornprodukte, fettarme Milch und Milchprodukte sowie hin und wieder Leber verzehrt werden.

7 553 Zeichen (mit Leerzeichen)

Autorin: Dipl. oec. troph. Angela Bechthold, Referat Wissenschaft

Redaktion: Dr. Eva Leschik-Bonnet, Referat Wissenschaft

Wissenschaftliche Beratung: Präsidium der DGE (Prof. Dr. Helmut Hesecker, Prof. Dr. Heiner Boeing)

Kontakt

Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V.
Referat Öffentlichkeitsarbeit
DGE im Internet: www.dge.de

¹ Bechthold A, Albrecht V, Leschik-Bonnet E, Heseker H. Beurteilung der Vitaminversorgung in Deutschland. Teil 1: Daten zur Vitaminzufuhr. Ernährungs Umschau 59 (2012) 324-336 und Teil 2: Kritische Vitamine und Vitaminzufuhr in besonderen Lebenssituationen. Ernährungs Umschau 59 (2012) S. 396-401

² Troesch B, Hoefl B, McBurney M et al. Dietary surveys indicate vitamin levels below recommendations are common in representative Western countries. Br J Nutr 2012 Jun 13: 1-7 (Epub ahead of print)