

Buchbesprechung

Nahrungsergänzungsmittel und ergänzende bilanzierte Diäten

Andreas Hahn, unter Mitarbeit von Maike Wolters und Olaf Hülsmann, Wissenschaftliche Verlagsgesellschaft mbH Stuttgart 2006, 510 S., mit 63 Abbildungen und 38 Tabellen, Broschiert. Euro 46,00. ISBN 3-8047-2273-5

Fritz Pragst

In einer Zeit des Lebensmittelüberschusses in den entwickelten Ländern verschiebt sich die Aufmerksamkeit immer mehr von dem Problem des Sattwerdens zu der Frage der richtigen Ernährung und ob nicht etwas fehlt in der Nahrungszusammensetzung. Nahrungsergänzungsmittel versprechen hier langfristige Gesundheit, Fitness und Vermeidung von Krankheiten. Sie bilden daher in Form von Tabletten, Kapseln, Granulaten oder Säften einen boomenden, sich dynamisch entwickelnden Markt, der leider auch Platz für Scharlatanerie, viel nutzloses und zweifelhaftes birgt. Schließlich stellt sich aus toxikologischer Sicht die Frage, ob nicht all zu viel des Guten auch schädlich sein kann und wir auch mit Vergiftungen durch Nahrungsergänzungsstoffe rechnen müssen.

Das vorliegende Buch ist geeignet, auch in dieser Hinsicht Klarheit zu schaffen. Es ist in die beiden Hauptteile „Allgemeine Aspekte“ und „Stoffe in Nahrungsergänzungsmitteln und ergänzenden Diäten“ mit insgesamt 14 Kapiteln unterteilt. Eine Bestandsaufnahme im ersten Teil ergibt, dass in Deutschland ca. 40 % der Frauen und 31 % der Männer derartige Produkte einnehmen. Davon werden ca. 39 % in der Apotheke, 23 % im Lebensmittelhandel und 19 % in Drogerien gekauft. Im Kampf der Hersteller um Marktanteile sind dabei als Tendenzen die minderwertige Nachahmung von Originalprodukten, höhere Dosierungen von Inhaltsstoffen z. T. bis in toxische Bereiche, die Verwendung oder Deklaration als Pflanzenextrakt, das Angebot von spezifischen Produkten für bestimmte Bevölkerungsgruppen (etwa Frauen, Männer, Senioren oder Raucher) oder gar als individuell angepasste und funktionsbezogene Ergänzungskombination erkennbar. Ausführlich dargestellt wird auch die rechtliche Stellung der Nahrungsergänzungsmittel, wie sie im Zuge der Europäischen Rechtsharmonisierung durch Erlass einer speziellen Verordnung festgeschrieben wurde. Es handelt sich danach um Lebensmittel, die die allgemeine Ernährung ergänzen sollen, Konzentrate von Nährstoffen oder sonstigen Stoffen mit ernährungsspezifischer Wirkung darstellen und in abgemessenen kleinen Mengen (dosierter Form) in Handel gebracht werden. Werbevorschriften haben sich danach an den für Lebensmittel geltenden Regelungen zu orientieren: Verbot von Irreführung und Täuschung und von krankheitsbezogener Werbung jeder Art. Eine weitgefächerte ernährungsphysiologische Betrachtung auf ca. 100 S. über die Aufgaben der Ernährung schließt den allgemeinen Teil ab, der auch allgemeine toxikologische Aspekte, besondere Anforderungen bestimmter Bevölkerungsgruppen und bei bestimmten Erkrankungen (z. B. Diabetes oder Arteriosklerose), Fragen des Säure-Base-Haushalts sowie der freien Radikalen und Antioxidantien einschließt.

Im zweiten, speziellen Teil werden alle wesentlichen Inhaltsstoffe von Nahrungsergänzungsmitteln bezüglich Vorkommen und Bioverfügbarkeit, etablierter physiologischer Funktionen, Bedarf, Versorgungssituation und Empfehlungen, Supplementierung und negativer Auswirkungen bei hoher Zufuhr behandelt. Das betrifft Vitamine, Mineralstoffe, Proteine, Aminosäuren und Aminosäurederivate, Phospholipide, mehrfach ungesättigte Fettsäuren, Vitaminoide wie Ubichinone und α -Liponsäure, sekundäre Pflanzenstoffe als strukturell sehr heterogene Gruppe von 5000 bis 10000 Verbindungen, Pro- und Präbiotika als lebende mikrobielle Lebensmittelsupplemente und deren unverdauliche Substrate, Ballaststoffe, Hormone

wie Melatonin und Dehydroepiandrosteron sowie sonstige Präparate von Algen bis Flohsamen als Blutlipidsenker. Nutzen und Irrglaube werden auf der Basis von Studien und naturwissenschaftlichen Erkenntnissen ins richtige Licht gerückt, wobei immer wieder die Prävention von Krebserkrankungen und Arteriosklerose vorkommen. Man liest viel neues und interessantes, z. B. dass Silicium bei der Knorpelbildung sowie für das Knochenwachstum und die Knochendichte von Bedeutung ist, oder dass bestimmte Isoflavone und Lignane estrogenen Wirkungen ausüben. Man ist beruhigt, dass akute lebensgefährliche Vergiftungen mit Nahrungsergänzungsmitteln kaum zu erwarten sind.

Das Buch ist sachlich und unter Verwendung umfassender und aktueller Literatur (70 Seiten Literaturzitate) geschrieben und gibt seriöse Empfehlungen. Durch seine klare Gliederung und die Unabhängigkeit der einzelnen Kapitel ist es auch als Nachschlagewerk auf diesem Sachgebiet gut geeignet. Es greift ein aktuelles Thema der zunehmend gesundheitsbewusst lebenden Menschen auf und ist daher auch als fachunabhängige Lektüre sehr zu empfehlen.

Sind Sie schon im Forschungsführer?

A. Schunk

Gesellschaft Deutscher Chemiker, Varrentrappstr. 40-42, 60486 Frankfurt/Main

Der Forschungs- und Technologieführer für Chemie und angrenzende Gebiete ist Teil der neuen Informations- und Wissensplattform Chemie (www.chem.de). Dieses gemeinsame Projekt der Gesellschaft Deutscher Chemiker (GDCh), des Fachinformationszentrums Chemie (FIZ Chemie Berlin) und der Technischen Informationsbibliothek Hannover (TIB) wird vom BMBF gefördert und von zahlreichen Fachgesellschaften unterstützt.

Im Forschungs- und Technologieführer sind bereits 3000 Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler aus mehr als 2000 Arbeitskreisen im deutschsprachigen Raum verzeichnet. Die Suche in der Datenbank ist frei zugänglich.

Sie sind noch nicht dabei?

Dann tragen Sie sich bitte online ein. Alle Wissenschaftler/innen, die an Hochschulen, Forschungsinstituten und in Firmen selbständig in Chemie, Biochemie, Molekularbiologie, Biotechnologie, Materialwissenschaften, Chemieingenieurwesen und verwandten Gebieten Forschung betreiben, sind eingeladen, sich in diese Datenbank einzutragen. Die Eintragung ist kostenlos.

Den Zugang zur Datenbank und weitere Information finden Sie unter:

<http://www.gdch.de/taetigkeiten/fofue.htm>

Ansprechpartner:

Dr. Axel Schunk, Swantje Rietfort
Gesellschaft Deutscher Chemiker
Varrentrappstr. 40-42
60486 Frankfurt/Main
Tel.: 069/7917-325
E-Mail: fofue@gdch.de