



PRESSEINFORMATION

Bremen, 5. Juli 2012

Gemeinsame Presseerklärung der

Ärztekammer Bremen

und des

BIPS – Institut für Epidemiologie und Präventionsforschung

Sommer - Sonne – Vitamine tanken

Ärztekammer Bremen und BIPS – Institut für Epidemiologie und Präventionsforschung informieren über Vitaminversorgung in Deutschland. – 10. Ernährungsmedizinisches Forum.

Gerade startet die Urlaubssaison, da warten die Ärztekammer Bremen und das BIPS – Institut für Epidemiologie und Präventionsforschung mit einem hochaktuellen Thema auf. Im 10. Ernährungsmedizinischen Forum am 4. Juli 2012 fragten sie die Referenten: Wie steht es eigentlich mit der Vitaminversorgung in der Bevölkerung? Einig sind sich Ernährungswissenschaftler und Mediziner, dass Deutschland kein Vitaminmangelland ist. Doch gibt es auch hierzulande Risikogruppen, die zeitweise oder langfristig mit bestimmten Mikornährstoffen unterversorgt sind.

Jetzt im Sommer haben wir wieder Gelegenheit, unseren Vitamin-D-Vorrat aufzutanken. Denn Vitamin D wird unter UV-Einstrahlung in der Haut gebildet. Es ist unter anderem wichtig für die Stabilität der Knochen und unterstützt die Vorbeugung von Osteoporose. Untersuchungen lassen auch vermuten, dass es bei der Vorbeugung von Darmkrebs eine Rolle spielen könnte.

Prof. Hajo Zeeb vom BIPS stellt in seinem Vortrag das Dilemma dar: „Einerseits warnen wir vor der UV-Strahlung und den Gefahren eines Haut-Karzinoms, auf der anderen Seite empfehlen wir den Aufenthalt in der Sonne, um der geringen Versorgung mit Vitamin D in unseren Breitengraden vorzubeugen.“ Entsprechend empfiehlt der Mediziner Zeeb: „Ein normales Outdoor-Verhalten erhöht schon den Vitaminspiegel, das anhaltende Sonnenbad ist wegen der intensiven UV-Strahlung dagegen zu vermeiden.“

Fehlende Sonnenexposition, ungenügende Vitamin-D-Prophylaxe bei Säuglingen und vegane Ernährungsformen ohne Nährstoffausgleich haben dazu geführt, dass in Deutschland Rachitis erneut auftritt. Durch eine Unterversorgung von Vitamin D wird die Calcium-Aufnahme behindert und das Knochenwachstum gestört.

Eine ausgewogene Mischkost ist daher nach Ansicht von Hans Konrad Biesalski eine sichere Grundlage für die Vitaminversorgung. Einige Personengruppen, stellt der Hohenheimer Universitätsprofessor klar, sind aber besonders gefährdet für eine Unterversorgung. Dazu gehören neben Veganern, die wichtige Nährstoffe nur über Zusätze in Lebensmitteln erreichen können, vor allem ältere Menschen und Schwangere.

Biesalski machte vor allem darauf aufmerksam, dass billige Lebensmittel meist kalorienreich und nährstoffarm sind. „Vor allem arme Menschen sind gefährdet für Übergewicht bei gleichzeitiger unzureichender Nährstoffversorgung“, sagt Biesalski. Regelmäßige Einnahme von Medikamenten, übermäßiger Alkoholgenuss und Nikotin erhöhen ebenfalls den Bedarf an Vitaminen. „Die Ärzte sind aufgefordert solche Risikogruppen besser zu erkennen, sich das Milieu anzusehen, nach der Ernährung zu fragen und die Patienten besser zu beraten“, meint Biesalski.

Alte Menschen essen meist weniger und sind von daher fast automatisch mit Nährstoffen unterversorgt. Zudem ist die Vitamin-D-Synthese in der Haut im Alter verlangsamt. Ihnen empfiehlt Biesalski nährstoffreiche Multivitaminsäfte oder zumindest verschiedene Sorten Fruchtsäfte.

Schwangeren und stillenden Müttern – und generell Frauen mit Kinderwunsch – empfiehlt er, auf eine ausreichende Versorgung mit Eisen, Vitaminen und vor allem mit Folsäure zu achten. So erreiche man ein höheres Geburtsgewicht und eine stabilere Gesundheit der Kinder. „Wenn die Kinder in den ersten beiden Lebensjahren nicht ausreichend wachsen, ist das oft ein Zeichen von mangelnder Nährstoffversorgung. Die gesundheitlichen Folgen könnten sich bis ins Erwachsenenalter auswirken“, betont Biesalski.

Ob Vitamine bei der Krebsvorsorge und -behandlung helfen, hat Jutta Hübner vom Universitätsklinikum Frankfurt untersucht. „Es gibt bisher keinerlei Evidenz für eine Prävention gegen Krebs durch die Einnahme von Vitaminzusätzen, noch für einen besseren Verlauf der Therapie“, erklärt die Onkologin. Zwar galt Vitamin C zeitweise als Helfer bei der Krebstherapie, eine seriöse Betrachtung der Studien lasse diese Folgerung jedoch nicht zu. Sie bestätigt lediglich eine positive Wirkung von Vitamin D auf die Vorbeugung von Darmkrebs.

Das BIPS und die Ärztekammer Bremen luden schon zum 10. Mal zum „Ernährungsmedizinischen Forum“ ein. Mit mehr als 60 Teilnehmern war die interdisziplinäre Fortbildung gut besucht.

Richard Verhoeven

Weitere Informationen:

Dr. med. Susanne Hepe
Ärztekammer Bremen
0421 3404-260
susanne.hepe@aekhb.de

oder

Helga Strube
BIPS – Institut für Epidemiologie und Präventionsforschung
0421 218-56908
strube@bips-uni-bremen.de