

Viele Nahrungsergänzungsmittel haben keinen Nutzen für die Herz-Kreislauf-Gesundheit

Datum: 18.10.2018

Original Titel:

Supplemental Vitamins and Minerals for CVD Prevention and Treatment

MedWiss - Forscher untersuchten verschiedene Nahrungsergänzungsmittel auf ihren Nutzen für die Herz-Kreislauf-Gesundheit. Sie fanden heraus, dass keines der untersuchten Zusätze eine überzeugende positive Wirkung auf das Herz-Kreislauf-System hatte.

Nahrungsergänzungsmittel erfreuen sich immer größerer Beliebtheit. Welchen Nutzen sich die Konsumenten von diesen versprechen, ist unterschiedlich. Einige Vitamin- und Mineralstoffpräparate sollen beispielsweise Herz-Kreislauf-Erkrankungen vorbeugen. Oftmals ist der Nutzen dieser Zusätze jedoch nicht belegt. Um den Einfluss von bestimmten Nahrungsergänzungsmitteln auf die Herz-Kreislauf-Gesundheit und das allgemeine Sterberisiko zu untersuchen, führten 39 Wissenschaftler aus Kanada, den USA und Frankreich gemeinsam eine Studie durch.

Wissenschaftler werteten die Daten von älteren Studien neu aus

Für ihre Studie griffen die Wissenschaftler auf die Daten von 179 älteren Studien (die seit 2012 veröffentlicht wurden) zurück. Sie entnahmen die Ergebnisse dieser Studien, fassten sie zusammen und werteten sie neu aus, um einen Gesamtüberblick zu erhalten.

Die meisten Nahrungsergänzungsmittel hatten keinen positiven Einfluss auf das Herz-Kreislauf-System

Bei ihrer Analyse fanden die Forscher Hinweise darauf, dass Folsäure (Vitamin B9) sowohl das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen senkt als auch das Risiko für Schlaganfall. Vitamin B-Komplexe (Mischungen aus B6, B9 und B12) hingegen schien nur das Risiko für Schlaganfall zu senken. Diese Hinweise waren jedoch nur wenig bis mittelmäßig gesichert. Das bedeutet, dass weitere Forschung wahrscheinlich einen wichtigen Einfluss hat und die Einschätzungen verändern könnte. Keinen Effekt auf das Herz-Kreislauf-Risiko hatten hingegen Multivitaminpräparate, Vitamin C, Vitamin D, β -Carotin, Calcium und Selen. Manche Nahrungsergänzungsmittel schienen sogar das allgemeine Sterberisiko zu erhöhen. Dazu zählten Mischungen aus Antioxidantien und Vitamin B3 (mit Statinen).

Keines der untersuchten Nahrungsergänzungsmittel konnte somit hinsichtlich der Prävention von Herz-Kreislauf-Erkrankungen vollkommen überzeugen. Manchen schienen gar schädlich zu sein. Da die Nahrungsergänzungsmittel in Bezug auf andere Erkrankungen einen positiven Effekt haben könnten, sollte vor der Einnahme die Risiken und der Nutzen abgewägt werden. Unabhängig von den Nahrungsergänzungsmitteln ist eine gesunde Ernährung gerade für die Herz-Kreislauf-

Gesundheit auch weiterhin das A und O.

Referenzen:

Jenkins DJA, Spence JD, Giovannucci EL, Kim YI, Josse R, Vieth R, Blanco Mejia S, Viguiliouk E, Nishi S, Sahye-Pudaruth S, Paquette M, Patel D, Mitchell S, Kavanagh M, Tsirakis T, Bachiri L, Maran A, Umatheva N, McKay T, Trinidad G, Bernstein D, Chowdhury A, Correa-Betanzo J, Del Principe G, Hajizadeh A, Jayaraman R, Jenkins A, Jenkins W, Kalaichandran R, Kirupaharan G, Manisekaran P, Qutta T, Shahid R, Silver A, Villegas C, White J, Kendall CWC, Pichika SC, Sievenpiper JL. Supplemental Vitamins and Minerals for CVD Prevention and Treatment. *J Am Coll Cardiol.* 2018 Jun 5;71(22):2570-2584. doi: 10.1016/j.jacc.2018.04.020.