

## Wann Menschen mit Diabetes von Supplementen profitieren können

### **Tablette statt Tomate? - Nahrungsergänzungsmittel sind häufig unnötig, manchmal riskant**

*Berlin* - Nahrungsergänzungsmittel (NEM) sind gefragt - besonders im Internet und auf Social Media. Doch viele Präparate sind überflüssig, einige sogar riskant. Da sie rechtlich als Lebensmittel gelten, werden sie nicht wie Arzneimittel auf Wirksamkeit geprüft. Für Menschen mit Diabetes ist eine gezielte Nährstoffversorgung wichtig, da ihr veränderter Stoffwechsel das Risiko für eine Unterversorgung bestimmter Vitamine und Spurenelemente erhöht. Eine Supplementierung ist aber nur bei tatsächlichem Mangel sinnvoll. Expertinnen des Verbands der Diabetes-Beratungs- und Schulungsberufe in Deutschland e. V. (VDBD) erklären, wann NEM helfen können und worauf Betroffene achten sollten.

„Viele nehmen Nahrungsergänzungsmittel in der Hoffnung, ihrem Körper etwas Gutes zu tun. Doch ohne nachgewiesenen Mangel sind viele Präparate überflüssig - und eine zu hohe Dosierung kann sogar manchmal schaden“, warnt Theresia Schoppe, stellvertretende Vorsitzende des VDBD. Schwangere, Ältere, Menschen, die sich vegan ernähren, sowie Personen mit chronischen Erkrankungen wie Diabetes mellitus haben jedoch ein erhöhtes Risiko für einen möglichen Nährstoffmangel und sollten daher bewusst auf ihre Nährstoffversorgung achten. Für sie kann es sinnvoll sein, entsprechende Präparate einzunehmen.

Auch bestimmte Medikamente können die Aufnahme essenzieller Vitamine und Mineralstoffe durch die Nahrung beeinträchtigen. „Ein klassisches Beispiel ist **Vitamin B12**. Das häufig zur Behandlung von Typ-2-Diabetes eingesetzte Metformin kann dessen Aufnahme im Körper verringern. „Ein langfristiger Mangel dieses Vitamins, aber auch eine **Folsäure**-Unterversorgung, können zu Nervenstörungen führen, die sich durch Kribbeln oder Taubheitsgefühle äußern“, erklärt Kathrin Boehm, Vorsitzende des VDBD. Besonders Menschen mit Diabetes, die Metformin einnehmen, sollten deshalb regelmäßig ihren Vitamin-B12-Spiegel überprüfen lassen.

### **Vitamin D, Magnesium & Co.: Nur bei Mangel notwendig**

Studien zeigen, dass Menschen mit Typ-2-Diabetes oft einen niedrigeren Vitamin D-Spiegel haben. „Vitamin D ist wichtig für die Insulinproduktion und -sensitivität. Doch einfach zusätzlich Tabletten zu schlucken, bringt nichts, wenn kein tatsächlicher Mangel vorliegt“, sagt Schoppe. Es könne sogar schädlich sein: „Bei einem nicht wasserlöslichen Vitamin wie Vitamin D kann der Körper den Überschuss nicht abbauen - mit der Folge, dass es bei einer dauerhaften Überdosierung zu Entkalkung der Knochen sowie zu schädlichen Kalziumeinlagerungen in Gefäßen und Organen kommen kann.“

Ähnlich verhält es sich mit **Magnesium**: Es unterstützt die Insulinausschüttung und den Energiestoffwechsel, aber wer sich ausgewogen ernährt, ist in der Regel gut versorgt. Eine Überdosierung kann dagegen Durchfall verursachen. Auch **Zink und Chrom** sind an der Insulinwirkung beteiligt. Da sie aber in vielen Lebensmitteln vorkommen, ist ein Mangel selten.

**Vitamin C** ist ein wichtiges antioxidatives Vitamin, das auch die Gefäße schützt – bei Diabetes besonders wichtig, da Gefäßschädigungen die Folge sein können. Allerdings konnten Studien einen schützenden Effekt noch nicht eindeutig belegen. Zudem ist ein Vitamin-C-Mangel in industrialisierten Ländern höchst selten und der Bedarf lässt sich einfach mit der Ernährung decken. Aber: die Supplementierung ist risikoarm. „Sollte Vitamin C in größerer Menge aufgenommen werden, kann der Überschuss über den Urin ausgeschieden werden“, erklärt Schoppe.

### **Omega-3-Fettsäuren: Gut für das Herz**

Omega-3-Fettsäuren wirken entzündungshemmend und können das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen senken, das bei Menschen mit Diabetes besonders hoch ist. „Wer regelmäßig fettreichen Fisch isst, ist gut versorgt. Wer das nicht tut, kann auf hochwertige Omega-3-Präparate aus Fisch- oder Algenöl zurückgreifen – Menschen mit Diabetes profitieren hier besonders“, empfiehlt Schoppe.

### **Social Media & Selbsttests: Nicht alles glauben**

Auf Social Media und im Internet werden zahlreiche Nahrungsergänzungsmittel angepriesen, die angeblich den Stoffwechsel optimieren oder den Blutzucker regulieren – teils auch namentlich als „Blutzucker-Regulatoren“ beworben. „Die Wirksamkeit vieler dieser Präparate ist wissenschaftlich nicht belegt – und manche sind sogar in einzelnen Bestandteilen überdosiert oder enthalten problematische Zusatzstoffe“, warnt Boehm.

Zunehmend werden Menschen mit Diabetes dabei gezielt mit vermeintlichen Gesundheitsprodukten angesprochen – darunter auch Nahrungsergänzungsmittel mit unrealistischen Heilversprechen.<sup>1</sup> Hinter solchen Angeboten stehen häufig unseriöse Anbieter, die mit gefälschten Empfehlungen oder irreführender Werbung arbeiten.

„Gerade Menschen mit chronischen Erkrankungen sind für solche Angebote besonders anfällig. Umso wichtiger ist es, Informationen kritisch zu prüfen und sich nicht von vermeintlich einfachen Lösungen täuschen zu lassen“, betont Schoppe.

Für die meisten beworbenen Effekte – etwa auf Blutzucker oder Stoffwechsel – gibt es keine belastbare wissenschaftliche Evidenz. Viele Produkte sind zudem hochpreisig und werden gezielt im Abo-Modell vertrieben – ein weiteres Warnsignal für unseriöse Angebote.

Auch Selbsttests zur Nährstoffbestimmung seien mit Vorsicht zu genießen: „Ein einzelner Laborwert sagt wenig aus, wenn er nicht im Gesamtbild betrachtet wird. Eine fachkundige Beratung ist hier unerlässlich“, resümiert Boehm.

### **Ernährung und Bewegung bleiben der Schlüssel**

Statt blind auf Nahrungsergänzungsmittel zu setzen, sollte jeder – und insbesondere Menschen mit Diabetes – die Ernährung und Lebensweise in den Fokus rücken, rät Schoppe. „Eine gesunde Ernährung, ausreichend Bewegung und ein stabiles Gewicht bringen mehr für den Blutzucker und die Gesundheit als jede Pille“, so Schoppe. Boehm ergänzt: „Wer sich unsicher ist, ob ein Nährstoffmangel vorliegt, sollte sich ärztlich beraten lassen, einen Mangel gezielt ausgleichen. Es ist davon abzuraten, einen Blumenstrauß an Vitaminen und Mineralstoffen zu sich nehmen. Diese sind meist kostspielig und haben darüber hinaus in den meisten Fällen keinen gesundheitlichen Nutzen.“ Nahrungsergänzungsmittel sind keine Ersatztherapie – sie können eine ausgewogene Ernährung und eine leitliniengerechte Behandlung nicht ersetzen.

Der VDBD empfiehlt, sich von Fachkräften beraten zu lassen – in einer spezialisierten Diabetespraxis

oder durch eine qualifizierte Ernährungsberatung.

### **Weitere Informationen:**

<sup>1</sup> [Pressemitteilung DDG: Irreführende Gesundheitsversprechen, gefälschte Logos, falsche Testimonials – DDG, diabetesDE, BVND und VDBD warnen gemeinsam vor dubiosen Online-Angeboten für Menschen mit Diabetes](#)

[Nahrungsergänzungsmittel bei Typ-1- und Typ-2-Diabetes](#)

### **Über den Verband der Diabetes-Beratungs- und Schulungsberufe in Deutschland e. V. (VDBD):**

Als Verband der Diabetesberatungs- und Schulungskräfte VDBD stärken wir das Berufsbild der Diabetesfachkräfte im Gesundheitswesen und vertreten die Interessen unserer Mitglieder. Evidenzbasierte Diabetesschulung und -beratung hat zum Ziel, Menschen mit Diabetes zu befähigen, ihr Leben selbstbestimmt zu gestalten und ihre Lebensqualität nachhaltig zu verbessern. Dabei unterstützen und begleiten Diabetesfachkräfte sie aktiv, alltagstaugliche Lösungen zu finden, ihre Gesundheitskompetenz zu stärken und ihr Selbstmanagement der chronischen Erkrankung zu optimieren.