

Multivitaminpräparate bringen keinen Nutzen

k -- Mursu J, Robien K, Harnack LJ et al. Dietary supplements and mortality rate in older women: The Iowa Women's Health Study. Arch Intern Med 2011 (10. Oktober); 171: 1625-33

[\[LINK\]](#)

Zusammenfassung: Anne Witschi

Besonders ältere Leute nehmen immer häufiger Vitamine und/oder Spurenelemente zusätzlich zur normalen Nahrung ein. Dies geschieht, obwohl der Nutzen dieser Nahrungsergänzungsmittel nicht erhärtet und über deren Langzeitwirkungen kaum etwas bekannt ist. Für die vorliegende Studie wurden Langzeitdaten aus der «Iowa Women's Health Study» untersucht, einer Kohorte von 38'772 vorwiegend weissen Frauen im Alter von 55 bis 69 Jahren, mit deren Beobachtung im Jahr 1986 begonnen wurde. Die Teilnehmerinnen wurden im Verlauf noch zweimal bezüglich Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln befragt, 1997 beantworteten 29'230 Frauen und 2004 19'124 Frauen einen spezifischen Fragebogen zu Ernährungsgewohnheiten.

Während der Beobachtungszeit von 19 Jahren starben 15'594 Teilnehmerinnen. Der Konsum von Nahrungsergänzungsmitteln hatte im Laufe dieser Zeit deutlich zugenommen. 2004 nahmen bereits 85% der befragten Frauen täglich Nahrungszusätze ein. Von gut ausgebildeten Frauen mit gesundem Lebensstil wurden sie vermehrt konsumiert. Kalzium, Multivitamin-Präparate sowie Vitamin C wurden am häufigsten verwendet. Die einzige Substanz, durch deren Einnahme die Mortalität leicht verringert werden konnte, war Kalzium. Dieser Zusammenhang konnte auch nach Korrektur für verschiedene Störgrössen, und wenn kürzere Beobachtungsperioden gesondert betrachtet wurden, nachgewiesen werden. Die stratifizierte Analyse zeigte vor allem einen positiven Einfluss auf kardiovaskuläre Erkrankungen und Krebs. Die Langzeiteinnahme von Eisen und Kupfer hingegen führte zu mehr Todesfällen, alle anderen Nahrungszusätze hatten keinen Einfluss auf die Sterblichkeit.

Die Quintessenz dieser Studie: Besser ernährt man sich ausgewogen, als dass man teure Vitaminpräparate und Spurenelemente zu sich nimmt. Kalzium zusammen mit Vitamin D3 ist weiterhin empfohlen, nicht nur weil dadurch die Mortalität gesenkt wird, sondern vor allem, weil die Frakturhäufigkeit vermindert und dadurch die Lebensqualität verbessert wird. Ob die Langzeiteinnahme von Eisen wirklich so gefährlich ist, sei in Frage gestellt; vielleicht litten die mit Eisen substituierten Frauen vermehrt an chronischen Krankheiten. Denn die Resultate wurden leider nur für Einflussfaktoren wie Körpergewicht, Rauchen, Alkohol, Ausbildungsstand usw. korrigiert, nicht aber für vorbestehende Erkrankungen.

Zusammengefasst von Anne Witschi