

Pressemitteilung

Vitaminforschung up to date - Max Rubner Conference zu Vitamin D und Folsäure



➕ Abschlussdiskussion Max Rubner Conference

Dr. Iris Lehmann, Presse- und Öffentlichkeitsarbeit
[Max Rubner-Institut - Bundesforschungsinstitut für Ernährung und Lebensmittel](#)

16.10.2009 22:12



Für Vitamin D und Folsäure besteht - im Gegensatz zu den meisten anderen Vitaminen - in Deutschland noch eine Lücke zwischen empfohlener täglicher Aufnahme und tatsächlicher Zufuhr. Dieser Grundproblematik war die diesjährige Max Rubner Conference gewidmet, die vom 11. bis zum 13.10.2009 in Karlsruhe stattfand. Hochkarätige wissenschaftliche Experten unter anderem aus Neuseeland, den Vereinigten Staaten, der Schweiz und Kanada stellten neueste Erkenntnisse zu den beiden Vitaminen vor.

Die Wirkungen von Vitamin D und Folsäure sind hochkomplex, die Dosierung von entscheidender Bedeutung. Bei extrem hoher Dosierung kann ein Nutzen auch sehr schnell in ein erhöhtes Risiko umschlagen. Darum müssen eventuelle Anreicherungen von Lebensmitteln auf einer absolut sicheren wissenschaftlichen Grundlage basieren. Die Situation ist besonders schwierig, weil Lebensmitteln für jeden und in jeder Menge frei verfügbar sind. Auch wenn verschiedene Lebensmittelgruppen angereichert werden, darf die Zufuhr für keine Personengruppe, wie Kinder oder Senioren, zu hoch werden.

Zuviel Folsäure ist problematisch - zu wenig allerdings auch. Eindrucksvoll zeigte Prof. Young-In Kim von der Universität Toronto die Risiken auf, die mit einer Überdosierung von Folsäure verbunden sind. Bisherige Studien zeigen, dass bei bereits bestehenden Krebsvorstufen im Darm eine hohe Zufuhr von Folsäure eine fördernde Wirkung auf die Krebsentwicklung haben kann. Gibt es diese Krebsvorstufen nicht, trägt Folsäure wiederum zu einer Verminderung des Risikos bei, an Darmkrebs zu erkranken. Auch Prof. Alfonso Lampen vom Bundesinstitut für Risikobewertung (BfR) ging auf diesen Konflikt ein: einerseits vermindere Folsäure wirksam Neuralrohrdefekte ("offener Rücken") bei Neugeborenen, andererseits gebe es Hinweise für dessen fördernde Wirkung von Darm-, Brust- und Prostatakrebs. Wollte man die positive Wirkung nutzen, das Risiko aber nicht eingehen, müsse man ganz gezielt je nach Personenkreis, Alter und weiteren Faktoren das Vitamin zuführen. Immerhin erreichen laut Nationaler Verzehrsstudie II (NVS), so Dr. Carolin Krems vom Max Rubner-Institut, 86 Prozent der Frauen und 79 Prozent der Männer den empfohlenen Wert für die tägliche Zufuhr von Folsäure nicht. Aber es gibt auch Personen, die über Nahrungsergänzungsmittel und angereicherte Lebensmittel das fünf- bis zehnfache der empfohlenen Menge aufnehmen. Angesichts des möglichen Risikos und der

noch offenen Fragen, vertrat Dr. Christian Grugel vom Bundesministerium für Ernährung, Landwirtschaft und Verbraucherschutz in der Abschlussdiskussion mit Nachdruck den Standpunkt, dass es in Deutschland keine verpflichtende Anreicherung von Lebensmitteln mit Folsäure geben werde. Stattdessen müsse man sich bemühen, die Aufklärung, insbesondere von Frauen im gebärfähigen Alter zu fördern und diese mit dem wichtigen Vitamin bedarfsgerecht zu versorgen. Hier seien besonders Frauenärzte gefordert, ihren Beitrag zu leisten.

Für Vitamin D, das unter anderem für Knochenaufbau und Knochenerhalt unersetzlich ist und auch noch weitere sehr wichtige Aufgaben im Körper erfüllt, wird laut Nationaler Verzehrsstudie II sogar von über 90 Prozent der Frauen und 80 Prozent der Männer die empfohlene tägliche Zufuhr über die Ernährung nicht erreicht. Grund dafür ist, dass Vitamin D in Lebensmitteln vorkommt, die von vielen Deutschen wenig verzehrt werden, wie Fisch oder Leber. Eigentlich hat der Körper für den Vitamin D-Mangel vorgesorgt: wir können dieses Vitamin nämlich mit Sonnenlicht selbst in unserer Haut herstellen, was bis zu 80 Prozent zu unserer Versorgung beitragen kann. Aber dies wird häufig durch unseren modernen Lebensstil verhindert: Kinder, aber viel mehr noch Erwachsene, bewegen sich immer seltener in der Sonne. Werden dann noch Sonnenschutzcrèmes mit hohem Lichtschutzfaktor verwendet, wie von Hautärzten empfohlen, werde die Bildung von Vitamin D in der Haut verhindert, erläuterte Prof. Hans-Konrad Biesalski von der Deutschen Gesellschaft für Ernährungsmedizin in der Diskussion am Ende der Max Rubner Conference. Er empfiehlt, zumindest für ältere Menschen, eine zusätzliche Versorgung mit Vitamin D über Nahrungsergänzungsmittel. Bei dieser Bevölkerungsgruppe sei der Vitamin D-Spiegel besonders niedrig, da ältere Menschen sich häufig seltener im Freien aufhalten und auch die Vitamin-D-Bildung in der Haut mit zunehmendem Alter immer schlechter würde. Studien hätten gezeigt, dass eine gute Vitamin D-Versorgung alter Menschen wirksam das Sturz- und Knochenbruchrisiko verringere.

An der Diskussion nahmen neben Prof. Biesalski, Prof. Lampen und Dr. Grugel, Prof. Peter Stehle von der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) und Michael Thamm vom Robert Koch-Institut teil. Alle Diskutanten waren sich einig, dass verstärkt Anstrengungen unternommen werden müssten, um die Menschen darüber aufzuklären, in welchen Lebensmitteln diese beiden kritischen Vitamine vorhanden sind und wie man über die Ernährung den empfohlenen Tagesbedarf erreichen kann. Für bestimmte Bevölkerungs- und Risikogruppen wird eine zusätzliche Aufnahme über Nahrungsergänzungsmittel empfohlen. In Bezug auf eine verpflichtende Anreicherung von Lebensmitteln, zum Beispiel Mehl mit Folsäure oder Milch mit Vitamin D, gibt es allerdings noch zu viele offene Fragen und noch nicht ausreichend wissenschaftlich untersuchte Risiken.

Weitere Informationen:

<http://www.mri.bund.de>

URL dieser Pressemitteilung: <http://idw-online.de/pages/de/news339397>

Vitaminforschung

Max Rubner Conference zu Vitamin D und Folsäure

Für Vitamin D und Folsäure besteht - im Gegensatz zu den meisten anderen Vitaminen - in Deutschland noch eine Lücke zwischen empfohlener täglicher Aufnahme und tatsächlicher Zufuhr. Dieser Grundproblematik war die diesjährige Max Rubner Conference gewidmet, die in Karlsruhe stattfand.

Hochkarätige wissenschaftliche Experten unter anderem aus Neuseeland, den Vereinigten Staaten, der Schweiz und Kanada stellten neueste Erkenntnisse zu den beiden Vitaminen vor.

Die Wirkungen von Vitamin D und Folsäure sind hochkomplex, die Dosierung von entscheidender Bedeutung. Bei extrem hoher Dosierung kann ein Nutzen auch sehr schnell in ein erhöhtes Risiko umschlagen. Darum müssen eventuelle Anreicherungen von Lebensmitteln auf einer absolut sicheren wissenschaftlichen Grundlage basieren. Die Situation ist besonders schwierig, weil Lebensmitteln für jeden und in jeder Menge frei verfügbar sind. Auch wenn verschiedene Lebensmittelgruppen angereichert werden, darf die Zufuhr für keine Personengruppe, wie Kinder oder Senioren, zu hoch werden.

Zuviel Folsäure ist problematisch - zu wenig allerdings auch. Eindrucksvoll zeigte Prof. Young-In Kim von der Universität Toronto die Risiken auf, die mit einer Überdosierung von Folsäure verbunden sind. Bisherige Studien zeigen, dass bei bereits bestehenden Krebs-Vorstufen im Darm eine hohe Zufuhr von Folsäure eine fördernde Wirkung auf die Krebsentwicklung haben kann. Gibt es diese Krebsvorstufen nicht, trägt Folsäure wiederum zu einer Verminderung des Risikos bei, an Darmkrebs zu erkranken. Auch Prof. Alfonso Lampen vom Bundesinstitut für Risikobewertung (BfR) ging auf diesen Konflikt ein: einerseits vermindere Folsäure wirksam Neuralrohrdefekte ("offener Rücken") bei Neugeborenen, andererseits gebe es Hinweise für dessen fördernde Wirkung von Darm-, Brust- und Prostatakrebs. Wollte man die positive Wirkung nutzen, das Risiko aber nicht eingehen, müsse man ganz gezielt je nach Personenkreis, Alter und weiteren Faktoren das Vitamin zuführen. Immerhin erreichen laut Nationaler Verzehrsstudie II (NVS), so Dr. Carolin Krems vom Max Rubner-Institut, 86 Prozent der Frauen und 79 Prozent der Männer den empfohlenen Wert für die tägliche Zufuhr von Folsäure nicht.

Aber es gibt auch Personen, die über Nahrungsergänzungsmittel und angereicherte Lebensmittel das fünf- bis zehnfache der empfohlenen Menge aufnehmen. Angesichts des möglichen Risikos und der noch offenen Fragen, vertrat Dr. Christian Grugel vom Bundesministerium für Ernährung, Landwirtschaft und Verbraucherschutz in der Abschlussdiskussion mit Nachdruck den Standpunkt, dass es in Deutschland keine verpflichtende Anreicherung von Lebensmitteln mit Folsäure geben werde. Stattdessen müsse man sich bemühen, die Aufklärung, insbesondere von Frauen im gebärfähigen Alter zu fördern und diese mit dem wichtigen Vitamin bedarfsgerecht zu versorgen. Hier seien besonders Frauenärzte gefordert, ihren Beitrag zu leisten.

Für Vitamin D, das unter anderem für Knochenaufbau und Knochenerhalt unersetzlich ist und auch noch weitere sehr wichtige Aufgaben im Körper erfüllt, wird laut Nationaler Verzehrsstudie II sogar von über 90 Prozent der Frauen und 80 Prozent der Männer die empfohlene tägliche Zufuhr über die Ernährung nicht erreicht. Grund dafür ist, dass Vitamin D in Lebensmitteln vorkommt, die von vielen Deutschen wenig verzehrt werden, wie Fisch oder Leber. Eigentlich hat der Körper für den Vitamin D-Mangel vorgesorgt: wir können dieses Vitamin nämlich mit Sonnenlicht selbst in unserer Haut herstellen, was bis zu 80 Prozent zu unserer Versorgung beitragen kann.

Aber dies wird häufig durch unseren modernen Lebensstil verhindert: Kinder, aber viel mehr noch Erwachsene, bewegen sich immer seltener in der Sonne. Werden dann noch Sonnenschutzcrèmes mit hohem Lichtschutzfaktor verwendet, wie von Hautärzten empfohlen, werde die Bildung von Vitamin D in der Haut verhindert, erläuterte Prof. Hans-Konrad Biesalski von der Deutschen Gesellschaft für Ernährungsmedizin in der Diskussion am Ende der Max Rubner Conference. Er empfiehlt, zumindest für ältere Menschen, eine zusätzliche Versorgung mit Vitamin D über Nahrungsergänzungsmittel. Bei dieser Bevölkerungsgruppe sei der Vitamin D-Spiegel besonders niedrig, da ältere Menschen sich häufig seltener im

Freien aufhalten und auch die Vitamin-D-Bildung in der Haut mit zunehmendem Alter immer schlechter würde. Studien hätten gezeigt, dass eine gute Vitamin D-Versorgung alter Menschen wirksam das Sturz- und Knochenbruchrisiko verringere.

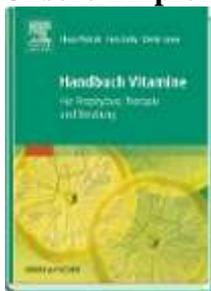
An der Diskussion nahmen neben Prof. Biesalski, Prof. Lampen und Dr. Grugel, Prof. Peter Stehle von der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) und Michael Thamm vom Robert Koch-Institut teil. Alle Diskutanten waren sich einig, dass verstärkt Anstrengungen unternommen werden müssten, um die Menschen darüber aufzuklären, in welchen Lebensmitteln diese beiden kritischen Vitamine vorhanden sind und wie man über die Ernährung den empfohlenen Tagesbedarf erreichen kann. Für bestimmte Bevölkerungs- und Risikogruppen wird eine zusätzliche Aufnahme über Nahrungsergänzungsmittel empfohlen. In Bezug auf eine verpflichtende Anreicherung von Lebensmitteln, zum Beispiel Mehl mit Folsäure oder Milch mit Vitamin D, gibt es allerdings noch zu viele offene Fragen und noch nicht ausreichend wissenschaftlich untersuchte Risiken.

Weitere Informationen/ Quelle: <http://www.mri.bund.de>

19.10.2009

Abschlussdiskussion Max Rubner Conference

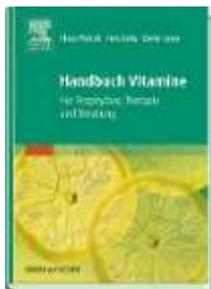
Unsere Empfehlung



Handbuch Vitamine

mehr >

49.95 Euro



Handbuch Vitamine

mehr >

49.95 Euro



Ernährungsmedizin

mehr >

115.00 Euro

http://www.elsevier.de/wissenschaft-aktuell-uebersicht/detail-seite_1216286716649/max-rubner-conference-zu-vitamin-d-und-folsaeure

Der Nutzen von Folsäure ist zweifellos erwiesen. Das Vitamin B kann bei ungeborenen Kindern Neuralrohrdefekte wie etwa offenen Rücken verhindern. Nun deuten neue Studien darauf hin, dass es zudem noch vor Herzfehlern und Geburtskomplikationen schützt. Daher empfehlen manche Forscher in den USA und auch in Europa, Lebensmittel verstärkt mit dem Stoff anzureichern. Andere Wissenschaftler warnen vor einem erhöhten Krebsrisiko.

Folsäure oder Folat ist ein B-Vitamin, das etwa in grünem Blattgemüse und in Zitrusfrüchten steckt. Der Stoff ist wichtig für das Zellwachstum, und weil der Körper keine größeren Mengen davon speichern kann, ist eine kontinuierliche Versorgung ratsam.

Schwangere Frauen benötigen eine Extraportion, und zwar schon bevor sie wissen, dass sie ein Kind erwarten. In der frühen Schwangerschaft genommen, kann Folsäure schwere Geburtsfehler verhindern wie etwa offenen Rücken oder Anencephalie - eine angeborene Fehlbildung, bei der Teile des Gehirns fehlen. Daher lassen die USA Lebensmittel seit dem Jahr 1998 mit Folsäure anreichern. Seitdem sind dort derartige Geburtsfehler um etwa ein Drittel seltener geworden.

Bedarf lässt sich durch normale Ernährung kaum decken

Nun deuten zwei neue Studien darauf hin, dass das Vitamin noch mehr Vorteile bietet. Eine große Untersuchung aus Texas zeigt, dass Frauen, die im Jahr vor ihrer Schwangerschaft Folsäurepräparate nehmen, das Risiko für eine Frühgeburt halbieren. Und in Kanada zeigt eine zweite Studie, dass die Anreicherung von Lebensmitteln dort im Folgejahr das Risiko für schwere Herzfehler um sechs Prozent senkte.

Deshalb fordern manche Experten, Lebensmittel noch stärker anzureichern, damit auch wirklich jede Frau genug davon bekommt. Tatsächlich können Schwangere ihren Bedarf durch eine normale Ernährung kaum decken. US-Behörden raten allen Frauen in gebärfähigem Alter, täglich 400 Mikrogramm durch Zusatzpräparate aufzunehmen. Kürzlich setzte ein Expertengremium die Empfehlung sogar auf 400 bis 800 Mikrogramm herauf.

Auch in der Europäischen Union gibt es inzwischen Erwägungen, die Folsäure-Versorgung zu verbessern. «Allein die Anreicherung hat in den USA und Kanada dramatische Veränderungen bei den Neuralrohrdefekten gebracht», sagt der Mediziner Alan Fleischman von der Stiftung **March of Dimes**, die sich der Gesundheit von Babys widmet. «Nun stellt sich die Frage, ob eine stärkere Anreicherung oder gar die doppelte Menge weiteren Einfluss hätten.»

Gefahr von Prostatakrebs steigt

Nicht alle Experten teilen diese Begeisterung. Denn selbst wenn das ungeborene Leben von dem Vitamin profitiert, muss das nicht auch zwangsläufig für ältere Männer und Frauen gelten. Zwar ergaben einige Studien, dass Menschen, die nicht genug Folsäure nehmen, eher Darmkrebs und andere Tumore entwickeln. Aber andererseits zeigen Tierversuche, dass viel Folsäure, zumindest in der üblichen synthetischen Form, ebenfalls Karzinome auslösen kann. Zwei Untersuchungen an Menschen deuten konkret darauf hin, dass hoch dosierte Folsäure das Risiko für Prostatakrebs erhöht sowie für Darmpolypen, die Vorstufe von Darmkrebs.

«Folsäure hat gewissermaßen die Rolle eines Chamäleons eingenommen», beschreibt Joel Mason von der Tufts Universität, der die Risiken des Stoffes untersucht, die widersprüchlichen Resultate. Der Ernährungsexperte glaubt, dass das Vitamin gewöhnlich schützend auf Zellen wirkt. Tragen Menschen aber krebsartige Zellen im Körper, so könnten große Mengen des Stoffes deren Wachstum ankurbeln.

Tipp für Senioren: Vorsicht bei Folsäure-Präparaten

Dies gilt besonders dann, wenn sich die vielfältigen Folsäurequellen summieren, wie Mason vorrechnet: 400 Mikrogramm durch Multivitamin-Pillen, weitere 400 Mikrogramm durch angereicherte Zerealien, zusätzlich 400 Mikrogramm durch Vitamin-B-Tabletten und 200 Mikrogramm durch angereichertes Brot: Das wären zusammen schon 1.400 Mikrogramm - und damit weit mehr als die Menge, die Schwangeren empfohlen wird.

Eine gute Folsäureversorgung, etwa durch grünes Blattgemüse oder Zitrusfrüchte, sei für alle Menschen wichtig, egal welchen Alters, betont Mason. Aber bis die Risiken der Substanz geklärt seien, so der Experte, sollten alte Menschen «sich wirklich zwei Mal überlegen, ob sie Vitaminpräparate nehmen, die Folsäure enthalten».

<http://www.news.de/gesundheit/855029080/das-chamaeleon-unter-den-vitaminen/1/>

Gesundheit Nachrichten

Keine Folsäure-angereicherten Lebensmittel in Deutschland

mp Karlsruhe - Eine verpflichtende Anreicherung von Lebensmitteln mit Folsäure, wie es in den USA und Kanada üblich ist, wird es Deutschland nicht geben. Das bestätigte Dr. Christian Grugel vom Bundesministerium für Ernährung. Kanne

Von Silke Koppers
19. Okt 2009, 11:02

Eine verpflichtende Anreicherung von Lebensmitteln mit Folsäure, wie es in den USA und Kanada üblich ist, wird es Deutschland nicht geben. Das bestätigte Dr. Christian Grugel vom Bundesministerium für Ernährung, Landwirtschaft und Verbraucherschutz bei der Max Rubner-Konferenz zu Vitamin D und Folsäure in Karlsruhe.

Angesichts des möglichen Risikos und der noch offenen Fragen wäre seiner Meinung nach eine Lebensmittelanreicherung nicht angebracht. Stattdessen müsse man sich bemühen, die Aufklärung, insbesondere von Frauen im gebärfähigen Alter zu fördern und diese mit dem wichtigen Vitamin bedarfsgerecht zu versorgen. Hier seien besonders Frauenärzte gefordert, ihren Beitrag zu leisten.

Für Vitamin D und Folsäure besteht in Deutschland noch eine Lücke zwischen empfohlener täglicher Aufnahme und tatsächlicher Zufuhr. Laut der Nationalen Verzehrsstudie II erreichen 86 Prozent der Frauen und 79 Prozent der Männer nicht den empfohlenen Wert für die

tägliche Zufuhr von Folsäure. Bei Vitamin D wird sogar von über 90 Prozent der Frauen und 80 Prozent der Männer die empfohlene tägliche Zufuhr über die Ernährung nicht erreicht.

Doch die Wirkungen von Vitamin D und Folsäure sind hochkomplex und die Dosierung von entscheidender Bedeutung. Denn bei extrem hoher Dosierung kann ein Nutzen schnell in ein erhöhtes Risiko umschlagen, von denen besonders Menschen betroffen sind, die über Nahrungsergänzungsmittel und angereicherte Lebensmittel das Fünf- bis Zehnfache der empfohlenen Menge aufnehmen. Bei ihnen kann beispielsweise bei einer bereits bestehenden Krebsvorstufe im Darm eine hohe Zufuhr von Folsäure eine fördernde Wirkung auf die Krebsentwicklung haben. Gibt es diese Krebsvorstufen nicht, trägt Folsäure wiederum zu einer Verminderung des Risikos bei, an Darmkrebs zu erkranken. Genau so verhindert Folsäure wirksam den 'offenen Rücken' (Neuralrohrdefekte) bei Neugeborenen, andererseits gibt es Hinweise für dessen fördernde Wirkung von Darm-, Brust- und Prostatakrebs.

Wollte man die positive Wirkung nutzen, das Risiko aber nicht eingehen, müsse man nach Ansicht von Professor Alfonso Lampen vom Bundesinstitut für Risikobewertung (BfR) ganz gezielt je nach Personenkreis, Alter und weiteren Faktoren das Vitamin zuführen.

Vitamin D ist unter anderem für den Knochenaufbau und -erhalt unersetzlich, doch hierzulande werden Lebensmittel wie Fisch oder Leber, in denen das Vitamin vorkommt, zu wenig verzehrt. Auch bewegen sich die Menschen zu wenig in der Sonne, wodurch sie bis zu 80 Prozent der Versorgung mit dem Vitamin leisten können. Denn der Körper kann es durch Sonnenlicht selbst produzieren. Werden dann noch Sonnenschutzcremes mit hohem Lichtschutzfaktor verwendet, wie von Hautärzten empfohlen, werde laut Professor Hans-Konrad Biesalski von der Deutschen Gesellschaft für Ernährungsmedizin die Vitamin-D-Bildung in der Haut verhindert. Er empfiehlt, zumindest für ältere Menschen, eine zusätzliche Versorgung mit Vitamin D über Nahrungsergänzungsmittel.

http://www.monstersandcritics.de/artikel/200943/article_158904.php/Keine-Fols%C3%A4ure-angereicherten-Lebensmittel-in-Deutschland

Vitaminforschung

Zu wenig Vitamin D und Folsäure

19. Oktober 2009, 11:30



Reich an Folsäure: grünes Gemüse wie Salat, Spinat oder Brokkoli

•

Lücke zwischen empfohlener täglicher Aufnahme und tatsächlicher Zufuhr

Karlsruhe - Für Vitamin D und Folsäure besteht im Gegensatz zu den meisten anderen Vitaminen noch eine Lücke zwischen empfohlener täglicher Aufnahme und tatsächlicher Zufuhr. Dieser Grundproblematik war die diesjährige Max Rubner Conference gewidmet, die vom 11. bis 13. Oktober in Karlsruhe stattfand. Forschungsschwerpunkt des Max Rubner-Instituts ist der gesundheitliche Verbraucherschutz im Ernährungsbereich.

- MEHR ZUM THEMA
- Risiko: Anlegen wie die Profis mit CMC Markets
- Wirkung: ArmStrong - starke Business Events.
- Werbung

Die Wirkungen von Vitamin D und Folsäure sind hochkomplex, die Dosierung von entscheidender Bedeutung. Bei extrem hoher Dosierung kann ein Nutzen auch sehr schnell in ein erhöhtes Risiko umschlagen. Die Situation sei deshalb besonders schwierig, weil Lebensmitteln für jeden und in jeder Menge frei verfügbar sind.

Über- und Unterdosierung von Folsäure

Zuviel Folsäure ist problematisch - zu wenig allerdings auch. Studien zeigen, dass bei bereits bestehenden Krebs-Vorstufen im Darm eine hohe Zufuhr von Folsäure eine krebsfördernde Wirkung haben kann. Gibt es diese Krebsvorstufen nicht, trägt Folsäure wiederum zu einer Verminderung des Risikos bei, an Darm-, Brust- und Prostatakrebs zu erkranken. Folsäure vermindere zudem wirksam Neuralrohrdefekte ("offener Rücken") bei Neugeborenen.

Erwachsene sollten rund 400 Mikrogramm, Schwangere rund 600 Mikrogramm täglich an Folsäure zu sich nehmen. Wollte man die positive Wirkung nutzen, müsste man das Vitamin aber ganz gezielt je nach Personenkreis, Alter und weiteren Faktoren zuführen. Immerhin erreichen laut einer Studie 86 Prozent der Frauen und 79 Prozent der Männer in Deutschland den empfohlenen Wert für die tägliche Zufuhr von Folsäure nicht. Folsäure ist besonders in grünen Gemüsen (Kohl, Feldsalat, Blattgemüse), Hülsenfrüchten (Linsen), Kartoffeln, Zitrusfrüchten und Vollkornprodukten enthalten. Die Aufklärung, insbesondere von Frauen im gebärfähigen Alter, müsse unter anderem durch Frauenärzte gefördert werden, um diese mit dem wichtigen Vitamin bedarfsgerecht zu versorgen, so eine Expertin bei der Fachtagung.

Vitamin D-Aufnahme: Sonne und Nahrung

Für Vitamin D, das unter anderem für Knochenaufbau und Knochenerhalt unersetzlich ist und auch noch weitere sehr wichtige Aufgaben im Körper erfüllt, wird laut Studie sogar von mehr als 90 Prozent der Frauen und 80 Prozent der Männer die empfohlene tägliche Zufuhr über die Ernährung nicht erreicht. Grund dafür ist, dass Vitamin D in Lebensmitteln vorkommt, die in unseren Breiten oft wenig verzehrt werden, wie Fisch oder Leber. Eigentlich hat der Körper für den Vitamin D-Mangel vorgesorgt, da es mittels Sonnenlicht selbst in unserer Haut hergestellt wird. Risikogruppen wie ältere Menschen weisen dennoch häufig einen Mangel auf. Experten empfehlen deshalb einen kurzern Spaziergang in der Sonne bzw. eine zusätzliche Versorgung mit Vitamin D über Nahrungsergänzungsmittel für Risikogruppen.

Fazit der Fachtagung: Es müssten verstärkt Anstrengungen unternommen werden, um die Menschen darüber aufzuklären, in welchen Lebensmitteln diese beiden kritischen Vitamine vorhanden sind und wie man über die Ernährung den empfohlenen Tagesbedarf erreichen kann. Für bestimmte Bevölkerungs- und Risikogruppen wird eine zusätzliche Aufnahme über Nahrungsergänzungsmittel empfohlen. (red)

Links

[Test der Arbeiterkammer: Mit Folsäure angereicherte Lebensmittel](#)

[Österreichischer Ernährungsbericht \(Zusammenfassung\)](#)

[Österreichischer Ernährungsbericht \(vollständige Version als PDF\)](#)

Max Rubner Conference 2009:

[Vitamin D and Folic Acid: Critical Micronutrients?](#)

<http://derstandard.at/fs/1254311778890/Vitaminforschung-Zu-wenig-Vitamin-D-und-Folsaeure>

Wie viele Vitamine sind noch gesund?

Artikel aus der STUTTGARTER ZEITUNG vom 20.10.2009

Ernährung Die Anreicherung von Lebensmitteln mit Folsäure oder Vitamin D ist ein zweischneidiges Schwert. Von Tanja Volz

Die meisten Frauen wissen in der vierten Schwangerschaftswoche noch nichts von ihrem Glück. Doch diese Woche ist für den Embryo entscheidend. In dieser Zeit schließt sich das Neuralrohr, aus dem sich später Rückenmark und Gehirn entwickeln. Ist in dieser Zeit nicht genügend Folsäure vorhanden, besteht das Risiko, dass sich das Neuralrohr nicht richtig ausbildet. Dadurch kann es zu einem offenen Rücken kommen oder auch zu Fehlbildungen des Gehirns. Das muss nicht sein, schließlich gibt es Folsäuretabletten, die einen Mangel verhindern können. Daher wird jungen Frauen empfohlen, sich ausreichend damit zu versorgen.

In der Vergangenheit hat sich jedoch gezeigt, dass trotz kontinuierlicher Aufklärung bei manchen Frauen immer noch ein Mangel an Folsäure besteht: "Viele Frauen im gebärfähigen Alter liegen im unteren Versorgungsbereich", berichtete Michael Thamm vom Robert-Koch-Institut nun bei einer Ernährungskonferenz am Max-Rubner-Institut in Karlsruhe. Allerdings habe man auch eine Überversorgung feststellen können - und dies macht den Ernährungsexperten Sorgen.

Denn außerhalb der Schwangerschaft ist Folsäure ein zweischneidiges Schwert, je nachdem, wann und in welcher Konzentration sie eingesetzt wird. Ein Mangel kann im gesunden Gewebe die Entstehung von Krebs fördern - Folsäuretabletten dienen damit der Krebsvorsorge. Sind jedoch bereits winzige Tumoren vorhanden, kann Folsäure das Krebswachstum beschleunigen. Dies gilt vor allem für Darmkrebs. Zudem haben Männer, die regelmäßig Folsäure einnehmen, ein erhöhtes Risiko, an Prostatakrebs zu erkranken, wie eine Studie in diesem Frühjahr ergeben hat.

"In den vergangenen drei Jahren hat sich in Sachen Folsäure so viel Neues ergeben, dass man

vermutlich umdenken muss", sagte Peter Stehle, Präsident der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE). Demnächst werden sich Experten bei der DGE überlegen müssen, ob die Empfehlung zur täglichen Aufnahme von 400 Mikrogramm Folat, so wird die natürliche Variante der Folsäure bezeichnet, noch gilt. Die DGE hatte sich vor zwei Jahren für eine Anreicherung von Mehl der Sorten 550 und 630 mit Folsäure ausgesprochen. Das sind die Mehlsorten, die Bäcker normalerweise zur Herstellung von Brot und Backwaren verwenden.

Doch mittlerweile sieht man eine solche Anreicherung kritisch. "Viele Lebensmittelfirmen reichern Müsli, Getränke oder Milchprodukte mit Folsäure an. Isst ein Kind jeden Morgen über einen langen Zeitraum hinweg nur eine bestimmte, mit Folsäure angereicherte Müsliorte, kann die tolerierbare Höchstmenge überschritten werden", warnte Stehle. Da sich der tägliche Speiseplan eines jeden Menschen unterscheidet, sei eine Beurteilung schwierig. Daher, so folgerte Christian Grugel vom Max-Rubner-Institut, sei es manchmal auch klug, nichts zu tun.

Auch bei der Beurteilung von Vitamin D hat sich wissenschaftlich einiges getan: In Deutschland gibt es zwar keine rachitischen Kinder mehr, trotzdem sind viele Menschen nicht ausreichend mit diesem Vitamin versorgt. So haben beispielsweise die Nationale Verzehrstudie ergeben, dass vor allem ältere Menschen die empfohlene tägliche Zufuhr von Vitamin D bei weitem nicht erreichen, berichtete der Hohenheimer Ernährungswissenschaftler Hans Biesalski. Dies kann langfristige Folgen für die Gesundheit haben. Vitamin D stärkt nicht nur die Knochen, es kräftigt auch die Muskulatur und damit den gesamten Bewegungsapparat. Auch das Krebsrisiko lässt sich mit Hilfe einer ausreichenden Konzentration des Vitamins senken. So scheinen fast 20 verschiedene Karzinomarten damit gekoppelt zu sein, am stärksten zeigt sich der Effekt bei Darm- und Brustkrebs. Positiv wirkt die auch als Hormon bezeichnete Substanz auf das Herz-Kreislauf-System: Sie senkt den Blutdruck und verringert dadurch das Risiko einer Arteriosklerose.

Vitamin D kommt vor allem in fettreichem Fisch vor und kann vom Körper selbst zu einem großen Teil mit Hilfe der Sonne gebildet werden. 80 Prozent des Vitamins entstehen, wenn die Haut der UV-Strahlung ausgesetzt wird. Mit zunehmendem Alter allerdings nimmt diese Fähigkeit ab. Auch die Hautfarbe spielt eine Rolle: Je stärker die Pigmentierung der Haut, desto weniger Vitamin D wird produziert.

Wer sich jeden Tag im Freien aufhält, muss sich um seinen Vitamin-D-Spiegel keine Sorgen machen. Dabei geht es nicht darum, in der Sonne zu braten und sich einen Sonnenbrand zu holen - schließlich warnen Hautärzte nicht ohne Grund vor zu starker Sonneneinstrahlung. Älteren Menschen jedoch sollte man zu einer Ergänzung des Sonnenvitamins raten, sind sich die Experten in Karlsruhe einig. Allerdings suche man noch nach einer festen wissenschaftlichen Basis für die Beurteilung von Vitamin D, erklärte Alfonso Lampen vom Bundesinstitut für Risikobewertung. Denn momentan sei noch unklar, wie hoch der Bedarf bei verschiedenen Altersgruppen genau sei. "Die Empfehlungen sind aktuell, aber nicht in Stein gemeißelt."

http://www.stuttgarter-zeitung.de/stz/page/2245365_0_9223_-wie-viele-vitamine-sind-noch-gesund-.html