

Roma Beitz am 10. Juli 2003 bei Prof. Dr. H. Erbersdobler:

Diet and health related aspects of vitamin and mineral supplement use in Germany – Analyses based on the German Nutrition Survey which was part of the National Health Interview and Examination Survey 1998

In Deutschland ist der Anteil der Nehmer von Vitamin- und Mineralstoffsupplementen in den letzten Jahren wesentlich gestiegen. Diese Dissertation beschäftigt sich mit Ernährungs- sowie mit Gesundheitsaspekten der Einnahme von Supplementen, speziell von Vitamin C-, Vitamin E-, Folat- und anderen B-vitamin-, Multivitamin- und Mineralstoffsupplementen, bei deutschen Erwachsenen im Alter zwischen 18-79 Jahren. Die Analysen basieren auf Daten des repräsentativen Bundes-Gesundheitssurveys 1998 sowie des darin integrierten Ernährungssurveys, der auf Bevölkerungsebene erstmalig umfassende Informationen zur Nährstoffaufnahme aus Supplementen liefert. Bundesweit lag der Anteil der Frauen, die regelmäßig supplementieren, d.h. mindestens 1x pro Woche, mit 25% signifikant über dem der Männer mit 18%. Zudem nahmen Frauen, die aufgehört haben zu rauchen, Männer, die 2 und mehr Stunden pro Woche sportlich aktiv sind sowie Personen, die in den alten Bundesländern leben signifikant häufiger regelmäßig Supplemente ein. Für regelmäßige Nehmer war der Beitrag der Supplemente an der Vitamin E-aufnahme am größten. Er betrug 36% für Männer und 43% für Frauen. Im Vergleich zu Nichtnehmern lag die Vitaminaufnahme der regelmäßigen Nehmer generell häufiger im Bereich der aktuellen Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr. Dies war nicht nur auf die zusätzliche Nährstoffaufnahme über Supplemente, sondern auch auf eine bereits aus der Ernährung generell größere Vitaminzufuhr zurückzuführen. Ihre Lebensmittelauswahl war verglichen mit der der Nichtnehmer durch eine tendenziell gesundheitsbewusstere Auswahl geprägt. Auch das Ernährungsverhalten von sportlich Aktiven im Vergleich zu sportlich inaktiven Männern und Frauen zeichnete sich durch höhere und im Vergleich zu den aktuellen Referenzwerten auch bessere Versorgung an Mikronährstoffen aus. Der Frage nach positiven Gesundheitseffekten von Nährstoffen aus Supplementen nachgehend, beobachteten wir, dass bei Frauen nach Adjustierung für Alter, Body Mass Index und Rauchen eine hohe Obst- und Gemüseaufnahme stärker mit geringeren systolischen Blutdruckwerten assoziiert war als eine hohe Vitamin C-aufnahme. Es zeigte sich, dass der systolische Blutdruck um 0,5 mmHg pro 100g aufgenommenes Obst und Gemüse niedriger war. Dies deutet darauf hin, dass (zumindest bei Frauen) im Bestreben, den Blutdruck zu senken, eine hohe Aufnahme von Obst und Gemüse einer Supplementierung mit Vitamin C vorzuziehen ist. Mit Ausnahme einiger Risikogruppen, ist nach derzeitigem Wissensstand auch generell eine Supplementierung auf Bevölkerungsebene nicht zu rechtfertigen. Vielmehr gilt es, die Potenziale natürlicher Lebensmittel zu nutzen.