

23.07.2012 - 13:53 Uhr

Vitamin C: Künftig doppelte Tagesration? / Laut US-Forschern sind 200 mg Vitamin C täglich optimal zur Förderung der Gesundheit

Friedrichsdorf (Taurus) (ots) -

Die Empfehlungen für die tägliche Aufnahme von Vitamin C sollten für Erwachsene bei 200 mg liegen. Das fordern jetzt Forscher des Linus Pauling Institutes an der Oregon State University in den USA in einer aktuellen Arbeit. Für die Länder Deutschland, Österreich und Schweiz würde das die derzeit gültigen Tageszufuhrempfehlungen um 100 Prozent erhöhen. Die US-Wissenschaftler stützen ihre Empfehlung auf umfassende Auswertungen bisher zu Vitamin C publizierter Studien. Mit der Steigerung der Vitamin-C-Zufuhr kann nach Ansicht der Experten koronaren Herzerkrankungen, Schlaganfällen, bestimmten Krebsarten (z.B. Magenkrebs), Bluthochdruck, chronischen Entzündungen und oxidativem Stress wirksam vorgebeugt werden.

Die Forscher weisen darauf hin, dass ihre Erkenntnisse zu den positiven Wirkungen von Vitamin C zum einen biologisch plausibel, zum anderen durch epidemiologische Daten untermauert seien. Zwar hätten randomisierte plazebo-kontrollierte Studien (Randomized Controlled Trials / RCTs) für Vitamin C keine oder nur sehr geringe positive Effekte nachgewiesen, jedoch seien diese Studien zur Erforschung von Nährstoffen ungeeignet und deren Ergebnisse folglich wenig aussagekräftig. Das Ziel von RCTs, so betonen die Experten, sei in erster Linie, die gesundheitliche Unbedenklichkeit und Wirksamkeit von Arzneimitteln bei der Behandlung von Krankheiten zu überprüfen und nicht, den Einfluss von im Körper vorhandenen und für den Stoffwechsel notwendigen Substanzen wie Vitaminen und anderen Mikronährstoffen auf die Minderung von Krankheitsrisiken nachzuweisen.

Fehlende Beweise für die Wirksamkeit von Vitamin C aus RCTs sollten daher nicht dazu führen, in Zukunft keine weiteren Anpassungen des empfohlenen Vitamin-C-Bedarfs vorzunehmen. Aus Humanstudien lägen genug Hinweise vor, die eine Erhöhung der in den USA empfohlenen Tagesmenge von Vitamin C von derzeit 75 mg für Frauen und 90 mg für Männer auf eine optimale Menge von 200 mg pro Tag für Erwachsene rechtfertigten. Diese Menge garantiere eine Zell- und Gewebesättigung, stelle kein Gesundheitsrisiko dar und könnte signifikante positive Auswirkungen auf die Gesundheit der Bevölkerung haben - ohne nennenswerten Kostenaufwand. Die Forscher erklärten, weltweit würde eine große Anzahl von Menschen eine mangelhafte Versorgung mit Vitamin C aufweisen.

Weg von RCTs zur Nährstoffwirkungsforschung

Zwar berufen sich viele Forscher immer wieder auf die negativen Ergebnisse zur Wirksamkeit von Nahrungsergänzungen, die aus RCTs resultieren. Doch stellt mittlerweile eine Reihe namhafter Wissenschaftler den Sinn von RCTs zur Erforschung einer Wirkung von Nährstoffen bzw. Nahrungsergänzungsmitteln in Frage. So verweisen etwa die amerikanischen Forscher Robert Heaney, Professor für Medizin, Creighton University, Jeffrey Blumberg, Direktor des Antioxidants Research Laboratory, Tufts University, und Stewart Forsyth, Tayside Institute for Child Health, University of Dundee, Schottland, darauf, dass man bei der Bewertung der Wirksamkeit von Vitaminen die biologischen Zusammenhänge und die Gesamtheit aller Studienbefunde berücksichtigen müsse und nicht auf "Beweise" mittels RCTs im Sinne der Evidenz-basierten Medizin warten solle. Schließlich würde die Erforschung von Nährstoffen nicht mit der von Arzneimitteln vergleichbar sein. Sinnlos sei es vor allem, die Wirkung zusätzlicher Vitamingaben an bereits gut versorgten Probanden zu erkunden - ein Problem vieler RCTs. Aussagekräftige Untersuchungen zu Nahrungsergänzungen beispielsweise seien nur bei Studienteilnehmern zu erwarten, die nachweislich relativ schlecht mit dem entsprechenden Nährstoff versorgt sind.

Quellen:

Frei B. et al. Authors' Perspective: What is the Optimum Intake of Vitamin C in Humans? *Critical Reviews in Food Science and Nutrition*. 2012; 52(9):815-829.

Heaney R. P. Vitamin D - Baseline Status and Effective Dose. *N Engl J Med*. 2012; 367:77-78.

Forsyth S. Why are we undertaking DHA supplementation studies in infants who are not DHA-deficient? *British Journal of Nutrition*.

Veröffentlicht online, Juni 2012.

Kontakt:

CommuniPowerR Wolfgang Zöll

Lisa Loewenthal

Tel.: 069 / 950 905 60

info@communipower.de

Diese Meldung kann unter <https://www.presseportal.ch/de/pm/100020906/100722194> abgerufen werden.