Gesundheit, langes Leben und Ernährung: Das andere Anti-Aging-Buch

Mit der freundlichen Genehmigung durch Herrn Prof. Dr. Dr. med. habil. Udo Rabast, darf ich Euch diesen sehr interessanten Artikel vorstellen.

Vitamine als Supplemente (die gezielte und ergänzende Aufnahme einzelner Nährstoffe, hier Vitamine neben der gewöhnlichen Nahrung) zur Lebensverlängerung.

Vitaminmangelzustände und durch sie ausgelöste Erkrankungen sind in unseren Breiten selten. Unter den empfohlenen Zufuhrmengen sind 98% der gesunden Personen in der Bevölkerung sicher versorgt.

Fälschlicherweise wird eine Zufuhr unterhalb der Referenzwerte mit einer Unterversorgung gleichgesetzt. Dies ist nicht der Fall. Die Empfehlungen beinhalten so genannte Sicherheitszuschläge, mit denen eine zu geringe Zufuhr weitgehend verhindert wird. Mangelzustände finden sich allenfalls bei Erkrankten oder Menschen unter einseitiger Ernährung (Senioren jenseits des 65. Lebensjahres). Aber auch einseitig ernährte Adipöse können einen Vitaminmangel aufweisen, der die Substitution unter ärztlicher Kontrolle erfordern kann.

Der Gedanke, man könne mit einer hoch dosierten Zufuhr von Vitaminen positive Effekte erzielen ist bestechend.
Die Frage, ob antioxidativ wirksame Vitamine (z.B. Vitamin C, E, ß-Carotin) das Leben verlängern, wurde wiederholt gestellt. Mit Hilfe von Multivitaminpräparaten oder der gezielten Einnahme von Vitaminen versuchte man, körperliche und geistige Frische möglichst lange zu erhalten. Die mit

Anti-Aging Programmen in den USA vermarkteten, hoch dosierten Vitaminpräparate sind ein Multi-Milliarden Markt.

Dennoch gibt es zum jetzigen Zeitpunkt keine Beweise, dass die Einnahme von Vitaminen die Entstehung maligner Tumore, Herzinfarkte, oder eine dementielle Entwicklung verhindern könnte. Die meisten Studien, in denen hoch dosiert Vitamin A, C, E und ß-Carotin verabreicht wurde, ergaben im Vergleich zu Placebo Behandlungen signifikant erhöhte Sterblichkeitsraten oder wiesen zumindest keine Vorteile gegenüber der Placebo Behandlung auf. In einer 2005 publizierten Studie führte die alleinige Gabe von 400 mg Vitamin E in einem Beobachtungszeitraum von 7 Jahren an 70.030 Patienten zu einer um 13% erhöhten Rate an Herzversagen.

Die Sichtung von 68 Studien, bei denen 230.000 Untersuchte berücksichtigt wurden, ergab für Vitamin E, ß-Carotin und Vitamin A eine Zunahme der Sterblichkeit um je 4%, 7% und 16%.
Für Vitamin C ergab sich kein Effekt, während sich für Selen ein positiver Effekt fand.
In einer Arbeit der Cochrane Library wurden 20 randomisierte klinische Studien mit insgesamt 211.818 Beteiligten verglichen. In der Behandlungsgruppe erhielten die Teilnehmer, bei denen es sich um Personen mit einem erhöhten Risiko für Tumoren des Magen-Darm-Traktes handelte, in unterschiedlichen Kombinationen und in unterschiedlicher Dosierung ß-Carotin, die Vitamine A, C, E und auch Selen. Über den Gesamtzeitraum wurden die Anzahl aufgetretener Tumore und die Gesamtsterblichkeit der Teilnehmer/Innen und einer Kontrollgruppe registriert.
Antioxidativ wirksame Vitamine zeigten keinen positiven Effekt. Einen gewissen Schutz konnte man nur für die Selengabe beobachten. Doch auch hier wies man darauf hin, dass die Zahlen der Bestätigung bedürfen.

Die Anzahl der Todesfälle in der Vitamingruppe überraschte. Sie lag bei 14%, in der Kontrollgruppe bei 11,2%. Die Autoren weisen eindringlich darauf hin, dass ein gesundheitsschädigender Effekt antioxidativ wirksamer Vitamine nicht auszuschließen ist und empfehlen antioxidativ wirksame Nahrungsergänzungsmittel als Pharmaka einzustufen und sie dem Arzneimittelgesetz zu unterstellen.
Selen war das Spurenelement, für das ein gewisser Schutz für die Entstehung von Tumoren als weitgehend gesichert galt. Insbesondere hinsichtlich der Verhinderung des Prostatakarzinoms galt es als wirksam. Auch hier sind Zweifel aufgekommen. 35.500 gesunde Männer erhielten mehr als 5 Jahre pro Tag 200 µg Selen oder Vitamin E, beide Substanzen oder ein Placebo. Die Untersuchung wurde 2008 gestoppt. Weder Vitamin E noch Selen senkten das Risiko für die Entstehung des Prostatakarzinoms.
Andere Erkrankungen waren nicht vermehrt aufgetreten. Als Nachteil der Selensubstitution gilt: Es ist eine hoch toxische Substanz mit geringer therapeutischer Breite. Die Zufuhr erfolgt im Mikrogramm Bereich.

Auch bei einer in Norwegen durchgeführten Studie, bei der Vitamin B Präparate und Folsäure, zusätzlich zur üblichen Therapie, mit dem Ziel eingesetzt wurden die Re-Infarktraten zu senken, ergaben sich keine positiven Ergebnisse. Derartige Vitaminkombinationen werden vor allem bei Patienten mit erhöhten Homocysteinwerten im Blut eingesetzt. Die erhöhten Werte sollen normalisiert und so das Infarktrisiko gesenkt werden. Die Studie wurde vorzeitig abgebrochen, nachdem sich in einer anderen norwegischen Studie Hinweise auf einen negativen Effekt einer Folsäure-Vitamin B-Substitution ergeben hatte.

Zum gleichen Ergebnis kam eine 2008 veröffentlichte über sieben Jahre durchgeführte Studie (SEARCH Studie). Auch hier war die Vitamin B Substitution ohne positiven Effekt.
Die von 2008 publizierten Ergebnisse der Physicians Health

Study II ergaben das Ende einer unnötigen Vitaminsubstitution. Nahezu 15.000 über 50-jährige US Ärzte hatten durchschnittlich acht Jahre jeden zweiten Tag 400 mg Vitamin E und/oder 500 mg Vitamin C eingenommen. Sowohl die Kombination beider Vitamine als auch die Gabe als Einzelsubstanzen erbrachte kein positives Ergebnis. Die Rate an Herzkranzgefäß- und anderen arteriosklerotischen Erkrankungen sank nicht. Als Folge der Vitamin E Einnahme war es sogar zu einer erhöhten Anzahl an Hirnblutungen (Schlaganfällen) gekommen.

Bedauerlicherweise bleiben alle Warnungen bislang weitgehend unbeachtet. Alle möglichen Vitamin- und Spurenelementcocktails werden von der Pharmaindustrie hergestellt und in Apotheken, Discountern und Supermärkten angeboten. Beim jetzigen Kenntnisstand kann man von einer unkontrollierten Einnahme nur abraten.

Vitamin D und erhöhte Erkrankungsraten
Vitamin D nimmt eine besondere Stellung ein. Seine Zufuhr mit der Nahrung ist nicht unbedingt erforderlich. Der Begriff Vitamin D steht für eine Reihe ähnlicher Stoffe, die Calciferole. Beim Menschen sind D2 (Ergosterol) und D3 (Cholecalciferol) bedeutsam.
Vitamin D wird auch beim Aufenthalt im Freien unter dem Einfluss von ultravioletten Strahlen der Sonne in der Haut gebildet.

Die ausreichende Versorgung mit Vitamin D ist für die Verhinderung der Knochenbrüchigkeit (Osteoporose) wesentlich. Empfohlen wird eine Serumkonzentration von 20 besser 30 ng/ml.
Um den Bedarf zu decken, so das Robert Koch Institut, müssen täglich zwischen 400 und 800 I.E. (Internationale Einheiten) Vitamin D zugeführt werden.
Grundlage für diese Empfehlung sind bei mehr als 4.000 Menschen veranlasste Messungen des Vitamin D-Spiegels im Blut. 58 % der Frauen und 57 % der Männer wiesen zu niedrige

Serumkonzentrationen auf. Als ursächlich gelten Stadtleben, demografischer Wandel, geringer Aufenthalt im Freien, Luftverschmutzung, globale Verdunklung und altersbedingte Abnahme der Vitamin D-Bildung. Untersuchungen weisen auch auf einen Zusammenhang von niedrigem Vitamin D-Spiegel und dem Auftreten von Diabetes mellitus, Bluthochdruck, Immunschwäche und bestimmten Krebserkrankungen hin. Niedrige Vitamin D-Spiegel waren auch mit einer erhöhten Gesamtsterblichkeit und einer erhöhten Sterblichkeit für Herz-Kreislauferkrankungen verbunden.

Die DGE sieht durch die moderne Art der Freizeitgestaltung die ausreichende Vitamin D-Bildung durch Sonnenlicht nicht mehr als gegeben an. Außerdem wird in der Haut älterer Menschen durch ein Nachlassen der Enzymaktivität nur noch wenig Vitamin D gebildet. Vor allem in den Wintermonaten wird durch einen geringeren Kontakt des Körpers mit der Sonne weniger Vitamin D gebildet. Bei Babys und kleinen Kindern führt ein Vitamin D-Mangel zur „Englischen Krankheit“, der Rachitis (Knochenerweichung), im späteren Alter kommt es zur Osteoporose. Kinder wurden deshalb früher mit dem wenig schmackhaften Lebertran gequält. Heute gelingt die Vitamin D Zufuhr auf einfache Weise mit einer kleinen Tablette.

Die generelle Substitution von Vitamin D wird vom Robert Koch Institut empfohlen. Die DGE schränkt die Empfehlung auf den älteren Menschen ein. Eine gute Vitamin D-Versorgung bzw. – Supplementation kann bei älteren Menschen, und nur bei diesen, wahrscheinlich das Risiko für Stürze, Knochenbrüche, Funktionseinbußen und den vorzeitigen Tod verringern. Eine Vitamin D-Gabe ist somit bei diesen Menschen sinnvoll. Auch hier gilt es zu bedenken, dass bisher mit der Gabe eines einzelnen Vitamins keine positiven Effekte erzielt werden konnten. Es muss offen bleiben, ob es nicht sinnvoller ist, die Vitamin D Konzentration im Blut durch regelmäßigen Verzehr von Seefisch und der Steigerung

der Freizeitaktivitäten im Freien zu erhöhen.

Welche Nahrungsmittel enthalten reichlich Vitamin D?
Die Palette an Vitamin-D-reichen Nahrungsmitteln ist beschränkt. Reichlich Vitamin D enthalten fette Meeresfische wie Lachs, Makrelen, Sardinen sowie Fischöl (Lebertran), geringere Mengen finden sich in Eigelb, Pilzen und Leber. Erstaunlich ist die ausgesprochen dunkle Hautfarbe der Inuit, obwohl sie weit nördlich wohnen und die Sonneneinstrahlung extrem gering ist. Erklärt wird dies durch die Art der Ernährung (fetter Seefisch). Einwanderer aus Ländern mit reichlich Sonneneinstrahlung sollten beim Umzug in sonnenarme Länder auf die ausreichende Vitamin D-Zufuhr achten. Ihre dunklere Hautfarbe schützt sie normalerweise vor einer zu ausgeprägten Vitamin D-Bildung durch Sonneneinstrahlung. Dieser Schutz besteht auch bei geringer Sonneneinstrahlung. Sie bilden daher bei gleicher Sonneneinstrahlung weniger Vitamin D als hellhäutige Menschen.

Fazit:
Die normale Mischkost versorgt uns mit allen lebenswichtigen Vitaminen. Lediglich bei extrem einseitiger Ernährung oder bei bestimmten, schweren Erkrankungen kann die gezielte Verabreichung notwendig werden. Abzuraten ist von der ungezielten, hoch dosierten, weit über dem Bedarf liegenden Einnahme von Vitaminen. Hier muss mit negativen Effekten, einschließlich vorzeitigen Todesfällen gerechnet werden. Eine neuere Untersuchung, bei der Vitamine in der Höhe der täglichen Empfehlung zusätzlich eingenommen wurden, führte zu keinen nachteiligen Wirkungen, erbrachte aber auch kein positives Ergebnis.

Ernsthaft diskutiert wird der positive Effekt einer regelmäßigen Vitamin D-Substitution. Die zusätzliche Einnahme von Vitaminpräparaten wird vom Robert Koch Institut aufgrund vorliegender Untersuchungsergebnisse empfohlen. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) schränkt die

Empfehlung auf den älteren Menschen ein. Eine gute Vitamin D-Versorgung bzw. -Supplementation kann bei älteren Menschen, und nur bei diesen, wahrscheinlich das Risiko für Stürze, Knochenbrüche, Funktionseinbußen und den vorzeitigen Tod verringern.

Quelle: Prof. Dr. Dr. med. habil. Udo Rabast
Gesundheit, langes Leben und Ernährung: Das andere Anti-Aging-Buch

Schaut mal auf meiner Homepage unter Interessante-Links nach, dort gibt es weitere tolle Infos! Unter der Rubrik Interessante Links findet Ihr immer wieder neue Link´s. Diese Rubrik wird immer wieder von mir aktualisiert.

Wollt Ihr mehr wissen? Dann setzt Euch mit mir in Verbindung und wir vereinbaren einen Termin.
Bei der Umsetzung Eurer Ernährungsumstellung unterstütze ich Euch gerne mit Rat und Tat.
Dazu ist es nicht unbedingt notwendig, dass Ihr zu mir in die Praxis nach Bockhorn kommt. Möglich ist eine Unterstützung auch per Mail, am Telefon, am Handy oder über Skype.
Wenn Ihr Fragen habt, dann könnt Ihr Euch gerne mit mir per E-Mail in Verbindung setzen.
KatrinSchoefer@outlook.de oder weitere Informationen über meine Homepage erfahren.

Ein schönes Wochenende und viele liebe Grüße sendet Euch Katrin

Meine Publikationen
31.01.2017
Aus meinem 4. E-Book wurde heute ein Buch!
ISBN: 978-3-6683-84316
Tipps, Tricks und Rezepte zu Gesundheit und Ernährung. Teil III – Ein Blog-Tagebuch

20.01.2017
Mein 4. E-Book ist heute erschienen!
ISBN: 978-3-6683-84316
Tipps, Tricks und Rezepte zu Gesundheit und Ernährung. Teil III – Ein Blog-Tagebuch

18.08.2016
Aus meinem 3. E-Book wurde heute ein Buch!
ISBN: 978-3-6682-63420
Tipps, Tricks und Rezepte zu Gesundheit und Ernährung – Teil II – Ein Blog-Tagebuch

20.07.2016
Mein 3. E-Book ist heute erschienen!
ISBN: 978-3-3668-26341-3
Tipps, Tricks und Rezepte zu Gesundheit und Ernährung – Teil II – Ein Blog-Tagebuch

18.03.2016
Aus meinem 2. E-Book wurde heute ein Buch!
ISBN: 978-3-668-16742-1
Tipps, Tricks und Rezepte zu Gesundheit und Ernährung – Teil I – Ein Blog-Tagebuch

08.03.2016
Mein 2. E-Book ist heute erschienen!
ISBN: 978-3-668-16741-4
Tipps, Tricks und Rezepte zu Gesundheit und Ernährung – Teil I – Ein Blog-Tagebuch

04.12.2015
Aus meinem 1. E-Book wurde heute ein Buch!
ISBN: 978-3-668-08752-1
Salutogenese in der Gesundheitsberatung. Theorie und praktische Umsetzung

16.11.2015
Meine Abschlussarbeit ist beim GRIN-Verlag veröffentlicht

worden!
ISBN: 978-3-668-08751-4
Salutogenese in der Gesundheitsberatung. Theorie und praktische Umsetzung

Der Provider dieses Blogs