



Beim Kauf von Multivitaminpräparaten unbedingt auf die Liste der Inhaltsstoffe achten!

Auch in 2012: Verbrauchertests erteilen den meisten Multivitamin-Präparaten die Noten "ausreichend" oder "mangelhaft".

Multivitamin-Tabletten zur Nahrungsergänzung sind im Verbrauchertest freilich schwer zu beurteilen. Aufschluss über eine langfristige Wirkung könnten nur medizinisch überwachte Langzeitstudien bringen.

Biologisch verfügbar oder nicht?

Eine beeindruckend lange Liste von Inhaltsstoffen macht noch kein wirksames Vitaminpräparat aus. Bei vielen Multivitaminpräparaten sind die Vitalstoffe in einer Form vertreten, die der Körper nicht verwerten kann. Der Organismus kann sie nur aufnehmen, wenn sie beispielsweise an die Moleküle bestimmter anderer Stoffe gebunden werden. Der dazu notwendige Aufbereitungsprozess ist kostspielig - billige Discount-Präparate, aber auch eine ganze Reihe teurer Multivitaminprodukte haben ihn ganz offensichtlich nicht durchlaufen. Nicht umsetzbare Nährstoffe werden zwar einfach ungenutzt wieder ausgeschieden und richten keinen Schaden an. Trotzdem: Schade um die unnötige Ausgabe.

Was ist drin?

Neben den eigentlichen Vitaminen und Mineralstoffen bedarf es offenbar so mancher Zusätze, um das Produkt in entsprechende Form zu bringen, darunter Konservierungs-, Farb- und Aromastoffe, Süßungsmittel, dazu noch möglicherweise noch Emulgatoren, Trenn- oder Antiklumpmittel, die die Darreichungsform und die Optik des Präparates verbessern sollen. Tatsächlich kommen hochwertige Produkte mit nur wenigen dieser Zusatzstoffe aus - das ist ein wichtiges Kriterium für den Verbraucher, sie zu identifizieren. Wer verspricht, dass sein Nahrungsergänzungsmittel Wohlbefinden und Gesundheit steigern kann, sollte auch nachweisen, dass sein Produkt mit wenigen und garantiert unschädlichen Zusatzstoffen hergestellt wurde, und deklariert den Inhalt vollständig.

Auch in den gut verträglichen und wirksamen Präparaten finden sich Inhaltsstoffe, mit deren Bezeichnung der Verbraucher wenig anfangen kann. Ein bestimmtes Minimum an Binde- und Konservierungsmitteln muss wohl sein. Und die beliebten löslichen Brausepulver-Tabletten für das Mischen von Vitamingetränken punkten meist mit fruchtig-frischem Geschmack. Eine ganze Reihe der üblicherweise verwendeten Zusätze können jedoch nicht nur die Aufnahme von Vitaminen und Mineralien im Körper geradezu verhindern, sondern sogar negative Wechsel- und Nebenwirkungen erzeugen. Einige gängige Substanzen gehören sogar grundsätzlich weder in ein Nahrungs- noch in ein Nahrungsergänzungsmittel:

Phosphate stehen im Verdacht, Hyperaktivität bei Kindern, Allergien und Stoffwechselstörungen zu verursachen. Bestimmte Sulfid-Verbindungen, die Pilze und Bakterien in Schach halten sollen, lösen fallweise Migräne aus oder verhindern die Verwertung von aufgenommenem Vitamin B im Körper. Natamycin, ein anderer künstlicher Konservierungsstoff, wirkt auch innerhalb des Körpers wie ein Antibiotikum, das auch bei nützlichen Darmbakterien tabula rasa macht. Und um nur einige konkrete Beispiele für die Zusammensetzung eines üblichen (guten) Nahrungsergänzungsmittels zu nennen, Komponenten wie diese enthalten:

- Ein Süßstoff wie Saccharose hat zwar keinen Einfluss auf den Insulinhaushalt, kann aber durchaus zu Karies beitragen. Im Idealfall kommt bereits der natürliche Süßstoff Stevia zum Einsatz, der 300x süßer als Zucker ist und daher in definitiv harmlosen Minimaldosen verwendet wird. - Säuerungsmittel wie Zitronensäure sorgen zwar für bessere Haltbarkeit, greifen aber ebenfalls den Zahnschmelz an. - Natriumselenit kommt natürlicherweise in tierischem Gewebe vor, kann in winziger Dosis Selenmangel ausgleichen, aber in größerer Menge wirkt es toxisch.

Wirklich bedenklich

Titandioxid, auf Inhaltsdeklarationen auch als E171 bezeichnet, löst Autoimmunstörungen aus. Es dient als weißer Farbstoff, der zwar auch in Nahrungsmitteln zur Aufhellung eingesetzt wird, aber hauptsächlich beim Anstrich von Fahrrädern oder Golfschlägern. Leider ist das Ausgangsprodukt giftiges Titan. Zwar wird das meiste davon vom Organismus wieder ausgeschieden. Was aber geschieht mit den Rückständen, deren sich der Körper nicht automatisch wieder entledigt?

In der Liste der Inhaltsstoffe taucht häufig auch E572 auf, Magnesiumstearat, ein Hilfsstoff, um biologisch aktive Substanzen zu Tabletten zu formen und dafür zu sorgen, dass diese nicht in den Maschinen festkleben, in denen sie hergestellt werden. Im Verdauungstrakt wirkt sich Magnesiumstearat aus wie eine Portion Kreide: Es bildet eine Art schlammiger Schicht an den Darmwänden, oder umhüllt die Vitaminkapsel, die dann nur unter großem Enzymaufwand im Verdauungstrakt aufzuschließen ist. Die Vitalstoffe aus dem Präparat können so nicht durch die Darmwand absorbiert und folglich auch nicht wirksam werden.

Ein Präparat mit diesem Zusatz ist daher vollkommen wertlos, es könnte statt den auf der Packung angepriesenen Vitaminen ebenso gut Zucker enthalten. Warum wird es dann überhaupt eingesetzt? Andere Stoffe erfüllen zwar den gleichen Zweck, sind aber kostspieliger im Einsatz und senken die Gewinnmarge des Herstellers.

Doch damit nicht genug: Magnesiumstearat wird aus Ölen hergestellt, vorzugsweise aus besonders billigen, wie etwa Baumwollkapsel-Öl. Da ursprünglich nichts an einer Baumwollpflanze zum Verzehr bestimmt ist, werden beim Anbau, beispielsweise in China, bedenkenlos Pestizide eingesetzt. Dazu kommen noch diverse Katalysatoren in der Stearatproduktion zum Einsatz. So gelangen Spuren von Pestiziden und eventuell toxischer Metalle in ein Vitaminpräparat.

Eine "saubere" Zutatenliste kann nicht durch Werbeversprechen ersetzt werden. Hochwertige Produkte mit weitgehend natürlichen Inhaltsstoffen kommen ganz ohne zweifelhafte Komponenten aus. Hersteller deklarieren die Zusammensetzung ihrer Produkte dann lückenlos, wenn diese allen Ansprüchen an Reinheit, Schadstofffreiheit und sorgfältige Verarbeitung genügen. Darauf sollte der Verbraucher achten.

Pressekontakt

webtextagentur

Frau Barbara Langrehr
Bahnhofstr 6
85457 Hörlkofen

webtextagentur.de
presse@viptamin.com

Firmenkontakt

Viptamin

Herr Daniel Albisser
Im Burgfelderhof 35
4055 Basel

viptamin.com/
info@viptamin.com

Viptamin ist eine Schweizer Firma, die sich auf natürliche Nahrungsergänzungsmittel spezialisiert hat

75% aller Menschen haben bereits Multivitamin-Präparate ausprobiert und dabei wenig Wirkung verspürt. Das liegt an der Aufbereitung und Qualität. Wichtig ist die Bioverfügbarkeit eines Produktes. Nur hochwertige, natürliche Vitalstoffe ohne Zusatzstoffe können von Ihrem Organismus optimal aufgenommen und verwertet werden.

Viptamin informiert Sie über alle aktuellen Neuigkeiten rund um Nahrungsergänzungsmittel, Gesund abnehmen und fit bleiben.