

Pressemitteilung**Universität Hohenheim****Florian Klebs**

28.10.2009

<http://idw-online.de/de/news341132>Buntes aus der Wissenschaft, Wissenschaftliche Tagungen
Biologie, Ernährung / Gesundheit / Pflege, Gesellschaft, Medizin
überregional**2. Hohenheimer Ernährungsgespräch: Müssen wir uns vor Vitaminen schützen?
Der Fall beta-Carotin.****"beta-Carotin ist als Quelle für Vitamin A unerlässlich" Unzureichender Vitamin-A-Spiegel hat Konsequenzen für die Gesundheit/ Mediziner diskutieren Folgen an der Universität Hohenheim Digitale Pressemappe unter www.uni-hohenheim.de/presse**

Die Versorgung der deutschen Bevölkerung mit Vitamin A ist teilweise unzureichend. beta-Carotin-reiche Lebensmittel alleine genügen nicht, um die wünschenswerte tägliche Vitamin- A-Zufuhr sicher zu stellen. Diesen Schluss zog Ernährungsmediziner Prof. Dr. med. Hans K. Biesalski als Gastgeber des 2. Hohenheimer Ernährungsgesprächs aus den Erhebungen der Nationalen Verzehrsstudie. Einen Tag lang hatten Experten am vergangenen Freitag die Ursachen und Folgen der unzureichenden Vitamin-A-Versorgung diskutiert. Betroffen seien vor allem Schulkinder und Senioren über 60. Abhilfe schaffe am ehesten eine gemüsebetonte Mischkost, die aber auch Fleisch und tierische Produkte enthalte. Besonders ergiebige Vitamin-A-Quellen seien Leber, fetter Fisch und Butter, Käse, oder Eier. Wertvolles beta-Carotin lieferten Karotten als Saft oder Kochgemüse, Mangos und jede Art gelbes und tiefgrünes Gemüse. Von beta-Carotin, so das allgemeine Fazit, geht keine Gefahr aus. Gefährlich ist viel mehr, wenn man zu wenig davon hat.

Den wertvollsten Beitrag zur Gesundheit liefere Vitamin A durch dessen Bedeutung beim Aufbau der Schleimhäute in Mund, Lungen und Nasen-Rachen-Raum sowie bei der Abwehr von infektiösen Krankheiten und in der Embryogenese, erklärte Prof. Dr. med. h.c. Helmut Sies als Referent des Universitätsklinikum Düsseldorf. Folglich ist eine gute Versorgung mit Provitamin A und Vitamin A eine wichtige Grundlage gerade in der kalten Jahreszeit. Vitamin A sichert den Aufbau von Körperbarrieren, die von essentieller Bedeutung für den Schutz gegen Krankheitserreger seien.

Dabei könne der Körper seinen täglichen Bedarf von 1 Milligramm Vitamin A auf zwei Wegen decken: Durch Nahrungsmittel mit reinem Vitamin A - dazu gehören rotes Fleisch, vor allem Leber, und auch andere tierische Produkte - oder durch beta-Carotin - einem Provitamin, das der Körper selbst in Vitamin A umwandeln kann. Zu den Nahrungsmitteln mit hohem beta-Carotin-Anteil gehörten jede Art von gelbem oder tiefgrünem Gemüse, vor allem aber Karotten, solange sie gekocht oder zu Saft gepresst verzehrt würden.

"Entsprechend den nationalen Ernährungsgewohnheiten wird die tägliche Einnahme von Vitamin A fast zu 50 Prozent durch beta-Carotin gedeckt", sagte Dr. Georg Lietz, von der britischen Newcastle University. Vor allem Vegetarier und insbesondere Veganer seien als besondere Risikogruppe auf ausreichend Vitamin A angewiesen. "Der empfohlene Tagesbedarf für beta-Carotin von 2-4 Milligramm ist zu niedrig, um die momentane Lücke in der Vitamin-A-Zufuhr zu schließen", so das Fazit von Dr. Lietz.

Allerdings gäbe es auch einen nicht unerheblichen Bevölkerungsanteil, dessen Stoffwechsel aufgrund seiner genetischen Veranlagung schlecht in der Lage sei, das beta-Carotin in körpereigenes Vitamin A umzuwandeln. Diese sogenannten "Low-Responder" können bislang nur in wenigen Speziallabors erkannt werden, so dass die sicherste Gesundheitsvorsorge am ehesten durch eine ausgewogene Mischkost erreicht werden kann, die auch tierische Produkte

enthält. So wäre eine Scheibe Leber alle 14 Tage schon ausreichend, um den Bedarf an Vitamin A zu decken", rechnet Prof. Dr. Biesalski.

Zusatzschutz gegen UV-Licht

Auf eine weitere Schutzwirkung - den Schutz der Haut gegen UV-Strahlung mit der Gefahr von Sonnenbrand und Hautkrebs - wies die Hautärztin Dr. med. Andrea Krautheim vom Informationsverbund Dermatologischer Kliniken hin: "Durch die Einnahme von beta-Carotin lässt sich erwiesenermaßen eine moderate Schutzwirkung vor einer Sonnenbrandreaktion erreichen."

Dabei handelt es sich um einen Effekt, der sich durch gezielte Kombinationen mit anderen Antioxidantien eventuell noch weiter steigern lassen könnte. "Neben dem bewussten Umgang mit UV-Strahlung, Sonnencremes und angepasster Kleidung wäre ein zusätzlich unterstützender Sonnenschutz durch geeignete Supplementierung nur wünschenswert", so Dr. Krautheim.

Fazit

Einigkeit herrschte unter den Referenten, dass das beta-Carotin in der jüngeren Vergangenheit zu Unrecht in die Negativ-Schlagzeilen geriet. "In der Krebsforschung galt dieses Pro-Vitamin lange Zeit als Hoffnungsträger - bis Studien zeigten, dass hohe Konzentrationen (mehr als das 10-fache des täglichen Bedarfs) über lange Zeit das Lungenkrebsrisiko bei Rauchern erhöhen ", so Prof. Dr. Biesalski.

Anders jedoch bei natürlichen beta-Carotin-Quellen in der täglichen Ernährung: "Hier können wir mit Sicherheit davon ausgehen, dass beta-Carotin aus Lebensmitteln, angereicherten Säften oder niedrig dosierten Supplementen als sicher angesehen werden können", erklärte der Ernährungsmediziner der Universität Hohenheim. Wir müssen uns also nicht vor zu viel beta-Carotin schützen, vielmehr vor zu wenig!

HINTERGRUND: Hohenheimer Ernährungsgespräche

Ziel der Hohenheimer Ernährungsgespräche ist es, ausgewiesene Fachvertreter zusammen zu führen, um aktuelle Themen der Ernährung in kompetenten, glaubwürdigen und unabhängigen Analysen zu beleuchten. Gastgeber der halbjährlichen Diskussionsrunde ist Prof. Dr. med. Hans K. Biesalski, Direktor des Instituts für Biologische Chemie und Ernährungswissenschaft der Universität Hohenheim. Veranstaltungsort ist die Universität Hohenheim, die mit ihrem ganzheitlichen Forschungskonzept der Agrar- und Ernährungswissenschaften im Rahmen der Food-Chain eine bundesweit einzigartige Kompetenz aufweisen kann.

Ansprechperson:

Jana Tinz, Universität Hohenheim, Institut für Biologische Chemie und Ernährungswissenschaft
Tel.: 07141 459-24113/22291; tinzjana@uni-hohenheim.de