

VITAMINE

Sinnvolle tägliche Aufnahme

Die wissenschaftlichen Empfehlungen der Deutschen, Österreichischen und Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung bzw. Ernährungsforschung (DGE, ÖGE, SGE) zur sinnvollen täglichen Vitaminzufuhr (Wertebereich

aufgrund unterschiedlicher Empfehlungen je nach Alter, Geschlecht und besonderen Lebensphasen wie Schwangerschaft) werden in nachfolgender Tabelle verglichen mit den Daten einer englischen Experten-Gruppe über die oberen

Grenzen einer zusätzlichen, auch langfristigen täglichen Vitamineinnahme (bezogen auf Erwachsene mit einem Körpergewicht von 60 kg), die noch ohne unerwünschte Wirkungen eingenommen werden kann.

Quelle: Expert Group on Vitamins and Minerals, May 2003, www.food.gov.uk/healthierating/vitaminsminerals; DGE, Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr, Umschau Braus GmbH 2000, S. 229-223

	Empfehlungen der DGE, ÖGE und SGE	engl. Expertengruppe: tägl. Aufnahme mit der Nahrung	engl. Expertengruppe: maximal empfohlene tägl. Aufnahme
<b>Wasserlösliche Vitamine</b>			
Biotin (Vitamin H)	0,03-0,06 mg	ca. 0,03 mg	ca. 1 mg
Folsäure	0,06-0,6 mg FÄ <sup>1</sup>	ca. 0,3 mg	ca. 1,5 mg
Niacin (Nikotinamid, Vitamin B <sub>3</sub> )	2 -18 mg NÄ <sup>2</sup>	ca. 34 mg	ca. 560 mg
Pantothensäure	2 - 6 mg	ca. 5,4 mg	ca. 210 mg
Riboflavin (Vitamin B <sub>2</sub> )	0,3 - 1,6 mg	ca. 1,8 mg	ca. 43 mg
Thiamin (Vitamin B <sub>1</sub> )	0,2 - 1,4 mg	ca. 1,5 mg	ca. 100 mg
Pyridoxin (Vitamin B <sub>6</sub> )	0,1 - 1,9 mg	ca. 2 mg	ca. 10 mg
Cobalamin (Vitamin B <sub>12</sub> )	0,4 - 4 µg	ca. 0,006 mg	ca. 2 mg
Vitamin C	50-150 mg	ca. 64 mg	ca. 1000 mg
<b>Fettlösliche Vitamine</b>			
Retinol (Vitamin A)	0,5 - 1,5 mg RÄ <sup>3</sup>	ca. 520 µg RÄ	1500 µg RÄ
β-Carotin	bis 10 mg	ca. 2,3 mg	ca. 7 mg
Vitamin D (Ergocalciferol, D <sub>2</sub> ; Cholecalciferol D <sub>3</sub> )	5 - 10 µg	ca. 0,003 mg	ca. 0,025 mg
Tocopherol (Vitamin E)	3 - 17 mg TÄ <sup>4</sup>	ca. 8,5 mg TÄ	ca. 540 mg TÄ
Vitamin K (Phyllochinon, K <sub>1</sub> ; Menachinon, K <sub>2</sub> ; Menadiol, K <sub>3</sub> )	4 - 80 µg	ca. 0,068 mg	ca. 1 mg

Zeichenerklärung:

1. FÄ = Folatäquivalente, berechnet aus der Summe folatwirksamer Verbindungen in der üblichen Nahrung
2. NÄ = Niacinäquivalent = 1 mg Niacin = 60 mg Tryptophan
3. RÄ = Retinoläquivalent = 1 µg Retinol = 1,15 µg Retinylacetat = 1,83 µg Retinylpalmitat = 6 µg β-Carotin = 12 µg andere Provitamin A-Carotinoide; 1 IE = 0,3 µg Retinol
4. TÄ = d-α-Tocopheroläquivalent; 0,67 mg TE = 1 IU = 0,91 mg dl-α-Tocopherol

Anmerkung

„Aufgrund mangelnder Daten bei Tier und Mensch können sichere obere Grenzen einer zusätzlichen Vitaminzufuhr nicht angegeben werden.“, so die Expertengruppe nach Durchsicht aller verfügbaren wissenschaftlichen Daten. In die Empfehlungen wurden daher Sicherheitsfaktoren von 3 - 10 eingeführt. Dies gilt als wissenschaftlicher Standard (z.B. bei der Berechnung des ADI-Wertes, der die duldbare tägliche Aufnahmemenge einer in Lebensmitteln enthaltenen Substanz wie z.B. ein Pestizid bezeichnet). Daher unterscheiden sich die von den englischen Experten angegebenen Mengen erheblich von denen, die von Protagonisten einer Hochdosis-Vitamintherapie als ungefährlich eingeschätzt werden. Das ärztlich gebotene Prinzip „Primum nil nocere“ sollte immer dann verstärkt beachtet werden, wenn Therapieerfolge behauptet werden und durch klinische Studien nicht nachgewiesen sind. Insbesondere gilt dies, wenn aggressive Werbemethoden geschäftliche Interessen durchscheinen lassen.

COXIBE

Neuropsychiatrische Effekte

Das mögliche Auftreten leichter neuropsychiatrischer unerwünschter Wirkungen wie Müdigkeit, Parästhesien, Seh- und Hörstö-

rungen ist bei den meisten nicht-steroidalen Antiphlogistika bekannt. Auch unter Coxiben wie Celecoxib (Celebrex®) und Rofecoxib

(Vioxx®) können – nach 142 Berichten aus Australien – u.a. Verwirrheitszustände, Schlaflosigkeit, Halluzinationen, Konzentrationschwäche, Agitiertheit, Alpträume oder Amnesie auftreten.

Quelle: Prescrire internat. 2003; 12(68): 225

PESTWURZ

Lebertoxizität

In der Schweiz wurde im Januar die Zulassung Pestwurzextrakt-haltiger Arzneimittel widerrufen. Das Schweizer Heilmittelinstitut hat dieses Vorgehen begründet mit dem Auftreten schwerer Leberschäden, die trotz vorangegangener Vorsichtsmaßnahmen wie Überwachung der Transaminasen auftraten. In Deutschland liegen derzeit keine Informationen unserer Überwachungsbehörde vor. Im Handel befinden sich die Präparate Petadolex® (Indikationen: Spasmoanalgetikum bei Migräne, Nacken und Rückenschmerzen, Asthma) und Petaforce V® (Indikationen: starke spastisch bedingte Schmerzen und Migräne, unterstützend bei akuten krampfartigen Schmerzen im Bereich der ableitenden Harnwege).

Quelle: Pharm. Zig. 2004; 149: 542

Anmerkung

Ähnlich wie Kava-Kava-haltige Arzneimittel, die wegen schwerer Leberschäden bereits aus dem Handel genommen wurden, und Schöllkraut-haltige Arzneimitteln, deren erhebliche Lebertoxizität in mehreren Einzelfällen dokumentiert ist, scheinen auch die Wurzeln des Pestwurz keine generell „harmlosen und gut verträglichen“ pflanzlichen Naturprodukte zu sein. Insbesondere bei Dauertherapie wie z.B. zur Migräneprophylaxe ist Vorsicht geboten. Da beide oben genannten Fertigarzneimittel nur apothekenpflichtig und nicht rezeptpflichtig sind, kann bei unklaren Leberbeschwerden eine Nachfrage nach einer Einnahme dieser Präparate lohnen.

Ihr Ansprechpartner bei Rückfragen:  
Dr. Günter Hopf, ÄK Nordrhein,  
Tersteegenstr. 9, 40474 Düsseldorf,  
Tel. (02 11) 43 02-1589