

Im Fokus: Die Vitamine ACE

Stolberg, den 21. März 2007: Im Laufe der Jahre haben sich die Empfehlungen zur Vitaminzufuhr stetig geändert. Ursprünglich dienten die Empfehlungen der Vermeidung von Mangelkrankheiten. Heutzutage allerdings liegt das Ziel in der Gesundheitserhaltung sowie der Verminderung chronischer Erkrankungen. Durch zunehmende Lebenserwartung sowie wachsender Gesundheitskosten werden diese Ziele immer bedeutender. Angesichts des gesteigerten Gesundheitsbewusstseins in der Bevölkerung wird verstärkt auf Präparate mit den Vitaminen ACE gesetzt, betont heute Diplom Ernährungswissenschaftlerin Vera Rickmann von VISION

Druckmedien aus Stolberg. Die Vitamine A, C und E gewinnen immer mehr an Popularität. Produkte wie ACE-Säfte und Multivitamin-Brausetabletten haben in Deutschland Konjunktur. Eine optimale Kombination dieser Vitamine kann möglicherweise die Einzelwirkung verstärken. ACE-Vitamine wirken insbesondere freien Radikalen entgegen, die zum Beispiel durch Umweltbelastungen sowie einem ungesunden Lebensstil entstehen können. Auch die Entstehung von degenerativen Erkrankungen werden oftmals direkt oder indirekt mit freien Radikalen in Zusammenhang gebracht. Hierbei sind nicht nur Krebs und koronare Herzkrankheiten, sondern auch Diabetes mellitus, Morbus Alzheimer, Rheuma sowie Augenerkrankungen zu nennen. Eine vernünftige Vitamin-Supplementierung ist aber durch die chaotische Vielfalt des Angebotes von Nahrungsergänzungsmitteln schwierig. Außerdem fehlen oftmals eindeutige Beweise für die alleinige sowohl synergistische Wirkung der Vitamine A, C und E. Studienergebnisse zeigen, dass eine kombinierte Gabe dieser Vitamine sinnvoll sein kann. Jedoch sollte eine Hochdosistherapie mit β -Carotin kritisch betrachtet werden, insbesondere bei rauchenden Personen. Allerdings deuten Studien auch darauf hin, dass nicht das Auftreten selbst, sondern nur die Anzahl tödlich verlaufender Erkrankungen vermindert wird. Weiterhin ist der Effekt von manchen Vitamin-Supplementen vielseitig. So dient zum Beispiel die Einnahme von Vitamin E der Verhütung kardiovaskulärer Erkrankungen. Gleichzeitig wird das Krebsrisiko gesenkt. Möglicherweise werden hierdurch auch weitere Erkrankungen, die durch freie Radikale verursacht werden, gemindert. Aufgrund zahlreicher Studien zu präventiven Themen chronischer Erkrankungen, sollte hier auch die Frage gestellt werden, weshalb so große Investitionen keine beachtlicheren Ergebnisse bringen, als lediglich den Hinweis fünf mal am Tag Gemüse und Obst zu verzehren. Denn trotz des hohen Engagements haben Studien auch ihre Grenzen, so Rickmann abschließend. Weitere Informationen erhalten Sie unter www.vision-druckmedien.de.



Oxidativer Stress als Krankheitsursache (Bildquelle: VISION Druckmedien)