

Vitamin-D-Lebensmittel sind überflüssig

Hersteller setzen immer mehr neuen Getränken, Smoothies oder Frühstücksflocken Vitamin D zu. Für Gesunde haben diese Produkte keinen Nutzen – im Gegenteil.

Das neueste Schweizer Getränk heisst «Super T Defence». Hersteller Ramseier aus Sursee LU spricht vom «ersten Eistee mit Vitamin-Booster». In der Halbliterflasche stecken 3,75 Mikrogramm zugesetztes Vitamin D. Der Stoff soll laut Ramseier «das körpereigene Immunsystem» stärken.

Dieses Getränk ist nur eines von vielen Produkten mit einer Extrapolation Vitamin D, die in den letzten Jahren in die Läden kamen. Die Migros verkauft etwa «Vitamin-Well»-Drinks. Ein halber Liter davon enthält bis zu 10 Mikrogramm Vitamin D. Die Migros hat auch Kellogg's Smacks im Sortiment, die laut Aufschrift «reich an Vitamin D» sind. In 100 Gramm hat es 8,3 Mikrogramm Vitamin D.

Auch Coop verkauft solche Produkte – zum Beispiel den Smoothie «Sluups Vitamin D»: Das Getränk soll dem Konsumenten gemäss «Coop-Zeitung» eine «Portion Extrapower» verschaffen. Den Smoothie «Karma Vitamin D Shot» bewirbt die Zeitung als «Superfood», das vor Vitaminmangel schützt. Beide 60 Milliliter-Shots enthalten 5 Mikrogramm zugesetztes Vitamin D.

Thomas Rosemann, Professor an der Universität Zürich, kritisiert die Werbung für solche Produkte: «Der gesundheitliche Nutzen des zugefügten Vitamin D ist wissenschaftlich nicht belegt.» Auch die Ernährungswissenschaftlerin Jutta Saumweber von der Verbraucherzentrale Bayern



Super T Defence: Getränk von Ramseier mit zugesetztem Vitamin D

(D) sagt: «Solche Lebensmittel bringen den meisten Konsumenten nichts.»

Gesunde Menschen brauchen keine Produkte mit Vitamin-D-Zusatz. Sie können im Frühjahr und Sommer ins Freie gehen und Gesicht, Hände und Arme dem Sonnenlicht aussetzen. Ein paar Minuten pro Woche reichen, damit die Haut genug Vitamin D bildet und sogar Reserven für den Winter anlegt. Die körpereigene Produktion deckt laut Bundesamt für Lebensmittelsicherheit rund 90 Prozent des Bedarfs. Den Rest würden Vitamin-D-Lieferanten wie Eier, Pilze oder fetter Fisch beisteuern.

Zu viel zugefügtes Vitamin D kann schaden

Lebensmittel mit Vitamin-D-Zusatz sind nicht nur überflüssig. Sie können auch schaden, wie das deutsche Bundesinstitut für Risikobewertung warnt. Wer zu viel angereichertes Vi-



«Die Industrie greift zu Verkaufszwecken den Vitamin-D-Hype auf.»

Thomas Rosemann, Professor für Hausarztmedizin, Uni Zürich

tamin D aufnehmen, erhöhe den Kalziumspiegel. Das könne zu Übelkeit, Erbrechen, Nierensteinen oder Herzrhythmusstörungen führen.

Bisher fehlen in der Schweiz und der Europäischen Union amtliche Höchstwerte für die Aufnahme von angereichertem Vitamin D. Das deutsche Bundesinstitut fordert, Getränke, Smoothies und Süssigkeiten nicht mit den Vitaminen anzureichern. Denn manche Leute konsumieren diese in ungesund grossen Mengen. Zugleich rät das Institut Konsumenten, täglich nicht mehr als 10 Mikrogramm Vitamin D aus angereicherten Produkten zu sich zu nehmen.

Die Menge ist schnell überschritten. Trinkt man zum Beispiel einen halben Liter «Vitamin Well Defence» sowie einen Karma-Smoothie, hat man einen Drittel mehr Vitamin D eingenommen als empfohlen.

Eric Breiting