

Zeitschrift: Kultur und Politik : Zeitschrift für ökologische, soziale und wirtschaftliche Zusammenhänge
Herausgeber: Bioforum Schweiz
Band: 69 (2014)
Heft: 3

Rubrik: Das Zusammenwirken des Essen im Menschen

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 02.04.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Das Zusammenwirken des Essens im Menschen

In einer wissenschaftlichen Überblicksstudie wurden Lebensmittel mit Pillen verglichen. Hier die Ergebnisse, übersetzt aus dem Englischen.¹

«Eine blühende Nahrungsergänzungsindustrie hat sich auf die Annahme aufgebaut, dass Nährstoffe den gleichen Gesundheitsnutzen bringen, wenn sie isoliert verabreicht werden, wie wenn sie Teil des Essens sind. Diese Vorstellung führte zu **arzneiartigen Produkten**, ohne dass diese (zuvor) gross untersucht wurden. Klinische Tests brachten dann die wertvolle Information, dass viele nicht wie gedacht wirken oder sogar schädlich sind.»

«Die Essensmatrix, das ist die natürliche Kombination von Lebensmittelbestandteilen, wirkt auf das Lebenssystem des Menschen stärker oder anders als die Summe der Wirkungen der Einzelbestandteile. Denn **Organismen, egal ob sie essen oder gegessen werden, sind aus koordinierten Komponenten zusammengesetzt: Und der Orchesterchef ist die Zelle**, sie ist der Hauptintegrator der Einzelteile. Teilchen jedoch, die ausserhalb normaler Lebensprozesse entstanden, werden nicht integriert. Das betrifft Nahrungsergänzungstoffe und ihre unabsichtlichen Verschmutzungen oder Bestandteile, wie die Transfette, welche aus Wasserstoff-Beifügung aus Pflanzenfetten ent-

steht. Aber die Essensbestandteile müssen die Verdauung in einer Art überleben können, dass auch **ihre Wechselwirkungen im Essenden wirksam** werden können.»

«**Der Reduktionismus war in den letzten Jahren sehr lebendig**. Im Gegensatz zu den wenigen Untersuchungen zu Ernährungsmustern oder Lebensmitteln gab es viele hochkontrollierte Langzeitversuche über Zusatzstoffe. ... In Amerika nahmen im Jahre 2005 20 bis 30% der Bevölkerung Multivitaminpräparate zu sich, sodass die Nahrungsergänzungsindustrie einen Umsatz von **23 Milliarden Dollar** erwirtschaftete. Und noch mehr Amerikaner nehmen faktisch Nahrungsergänzung in Form angereicherter Getreideprodukte zu sich.»

Was ist an **Wirkungen der Nahrungsergänzungsmittel** bekannt? «Eine Kalzium-Vitamin-D-Kombination erhöhte die Knochendichte und verminderte das Bruchrisiko bei Frauen nach den Wechseljahren. Es gibt Hinweise, dass Selen das Risiko von Prostata-, Lungen- und Darmkrebs mindert. Vitamin E kann tödliche Herzinfarkte bei Frauen und Prostatakrebs bei rauchenden Männern verringern. Vitamin A zusammen mit Zink kann

das Magenkrebs-Risiko im ländlichen China senken. Aber ansonsten brachten die meisten Studien keinerlei klinisch brauchbare Ergebnisse. Versuche mit Riboflavin und den Vitaminen B-3, B-6 und B-12 zeigten keine Auswirkung auf das Vorkommen chronischer Krankheiten in der allgemeinen Bevölkerung. Es ergaben sich keine Belege für die Empfehlung, Beta-Carotin zu essen (Provitamin A), aber Hinweise, dass das Rauchen schadet. ... Im Gegensatz dazu zeigte eine Auswertung von 19 hochkontrollierten Studien mit 135 000 Teilnehmern, dass hochdosierte Vitamin-E-Nahrungsergänzung (über mehr als ein Jahr eingenommen) das gesamthafte Sterberisiko um 5% erhöht.» Für den Einzelnen seien die Wirkungen der Nahrungsergänzung unberechenbar: «**Die U-Kurve von Mangel, sicherem Gebrauch und Giftigkeit (eines Stoffes) ist nicht gleichförmig, sondern verschieden bei unterschiedlichen Menschen und in den Lebensphasen.** ... Wir meinen, die bessere «Versicherung» ist, Lebensmittel mit breitem Inhaltsspektrum zu essen, aber keinerlei Nahrungsergänzungsmittel – ausser, wenn sie nötig erscheinen, um eine bestimmte Krankheit zu behandeln.»

Die Autoren nennen drei Bedingungen für Essenssynergie:

1. Der verzehrte Organismus muss in einem selbstregulierten Zustand gewesen sein.
2. Eine ausgewogene Aufnahme im Darm und in die Körperzellen muss möglich sein. Natürliche Fette spielen dabei eine wesentliche Rolle als Transporter für Sekundärmetabolite. Für eine kombinierte Aufnahme muss nicht alles gleichzeitig gegessen werden; im Darm werden auch Stoffe aus verschiedenen Mahlzeiten innerhalb von 24 Stunden kombiniert und gemeinsam aufgenommen.
3. Die aufgenommenen Stoffe müssen biologisch aktiv sein und im Blut auch aktiv bleiben können. Isoliert aufgenommene Stoffe werden unter Umständen im Blut schneller inaktiv, zum Beispiel oxidiert.



Die Pille lügt?

Foto: iStockphoto: Mike_Kiev

¹ Übersetzung und Zusammenstellung von Nikola Patzel aus Jacobs, Gross und Tapsell (2009): **Food synergy: an operational concept for understanding nutrition.** *The American Journal of Clinical Nutrition* 89(5): 1543–8.