

Pressemitteilung 79/2009

## Trügerische Sicherheit durch Vitaminpillen Verbraucherzentrale Hessen rät zu Obst und Gemüse

*Frankfurt, 08.09.2009.* Die Deutschen essen zu wenig Obst und Gemüse – zu diesem Ergebnis kommt die zweite Nationale Verzehrsstudie. Gleichzeitig nimmt rund ein Drittel (28 %) aller Befragten Nahrungsergänzungsmittel und mit Nährstoffen angereicherte Arzneien zu sich. Sie geben dafür 1,5 Milliarden Euro jährlich aus. Das steht für ein erfolgreiches Marketing der Vitaminlobby. „Isolierte Vitamine und Mineralstoffe können Obst und Gemüse jedoch nicht ersetzen“, so Andrea Schauff von der Verbraucherzentrale Hessen. „Sie schaffen ein trügerisches Bild guter Versorgung“.

Täglich 250 Gramm Obst empfiehlt die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) – diese Menge erreichen nur knapp 40 Prozent der über 19.000 Befragten. Schlechter sieht es bei Gemüse aus: Hier liegen fast 90 Prozent der Befragten unter der DGE-Empfehlung von 400 g pro Tag.

Unkompliziert, aber mitunter teuer, wird ungesunde Ernährung mit ACE-Säften oder Multivitaminpillen aufpoliert. Die Anreicherungen, Brausetabletten & Co. orientieren sich aber kaum an Problemnährstoffen wie z. B. Folsäure, sondern sind meist nach Werbeaspekten zusammengesetzt. Über Risiken und Nebenwirkungen, wie Überdosierungen oder gefährliche Wechselwirkungen mit Arzneien, wird kaum gesprochen.

Obst und Gemüse enthalten neben Vitaminen und Mineralstoffen vor allem Sekundäre Pflanzen- und Ballaststoffe, die angereicherten Lebensmitteln und Pillen fehlen. Isolierte Naturstoffe wirken anders als im Lebensmittel. Zum Beispiel wirken Tomaten vorbeugend gegen Prostatakrebs, das enthaltene Lycopin alleine nicht.

Untersuchungen haben gezeigt, dass gerade die natürliche Mischung, täglich fünf Portionen Obst oder Gemüse – möglichst bunt und saisongerecht – am besten sind. Gelegentlich eine Portion durch Saft zu ersetzen, ist in Ordnung.

### Ergänzende Informationen für Verbraucher:

- **Telefonische Beratung** der Verbraucherzentrale Hessen zum Thema „Ernährung und Lebensmittel“ dienstags 10 bis 14 Uhr unter 0900 1 972012. 0,90 € pro Minute aus dem Festnetz der Deutschen Telekom AG – andere (Mobilfunk-) Netzbetreiber können zusätzliche Kosten berechnen.

- **Infoline Ernährung** zu aktuellen Themen und Lebensmittelskandalen rund um die Uhr unter 0180 5 972012. 0,14 € pro Minute aus dem Festnetz der Deutschen Telekom AG – andere (Mobilfunk-) Netzbetreiber können zusätzliche Kosten berechnen.
- Die Faltblätter „**Vitamine & Co.**“ und „**Vitamine gehören nicht in die Schultüte**“ sind kostenlos in allen Beratungsstellen der Verbraucherzentrale Hessen erhältlich oder gegen einen adressierten und mit 0,55 € frankierten Rückumschlag bei der Verbraucherzentrale Hessen zu bestellen.
- **Hessenweites Servicetelefon 0180 5 972010.** 0,14 € pro Minute aus dem Festnetz der Deutschen Telekom AG – andere (Mobilfunk-) Netzbetreiber können zusätzliche Kosten berechnen. Informationen über das Beratungs- und Seminarangebot sowie die Öffnungszeiten der Beratungsstellen der Verbraucherzentrale Hessen; teilweise auch Terminvereinbarung möglich. Keine Beratung!

**Beratungsstellen der Verbraucherzentrale Hessen:** Borken, Bahnhofstraße 36 b · Kassel/Nordhessen, Bahnhofsplatz 1 (Kulturbahnhof) · Gießen, Südanlage 4 · Fulda, Karlstraße 2 · Frankfurt/Rhein-Main, Große Friedberger Straße 13-17 (Nähe Konstablerwache) · Darmstadt/Region Starkenburg, Luisenplatz 6 (Carreegalerie) · Rüsselsheim/Groß Gerau, Marktstr. 29 · Wiesbaden, Luisenstr. 19 (im Umweltladen)