
Beta- Carotin nützlich oder schädlich?

13.02.2007, 14:31 | Gesundheit & Medizin

Pressemitteilung von: *Die Gesellschaft für Ernährungsmedizin und Diätetik e. V.*



Beta- Carotin nützlich oder schädlich?

Beta-Carotin steht seit langem in Verdacht, im Zusammenhang mit Lungenkrebs zu stehen. Auf der anderen Seite besitzt Beta-Carotin eine antioxidative und damit gesundheitsförderliche Wirkung. Doch was ist nun richtig? Ob Carotin nun nützlich oder schädlich ist, kommentiert heute Anja Baustian von der Gesellschaft für Ernährungsmedizin Diätetik e.V. aus Aachen.

Beta-Carotin zählt zur Gruppe der Carotinoide. Carotinoide sind sekundäre Pflanzenstoffe, die verantwortlich für die rötliche und gelbliche Färbung von Gemüse und Obst sind. Laut dem Bundesministerium für Risikobewertung (BfR) liegt eine wünschenswerte Beta-Carotin Aufnahme bei 2-4 Milligramm pro Tag. Hauptsächliche Beta-Carotin Quellen sind gelbe und grüne Blattgemüse sowie gelbe Früchte, insbesondere Möhren, Spinat und Kürbis als auch Brokkoli, Grapefruits, Mangos, Pfirsiche und Tomaten. Der sekundäre Pflanzenstoff ist in der Lage, Zellmembranen vor oxidativer Schädigung zu schützen. Ferner vermuten weitere Studien immunstimulierende Effekte. Für Bevölkerungsgruppen, die sehr geringe Mengen an Vitamin A aufnehmen, besitzt Beta-Carotin reiches Gemüse und Obst eine große Bedeutung zur Deckung des täglichen Vitamin-A-Bedarfes. Denn 12 Mikrogramm Beta-Carotin können im Körper äquivalent zu 1 Mikrogramm Vitamin A umgewandelt werden.

Die ATBC- als auch die CARET-Studie zeigten negative Effekte von Beta-Carotin auf. Laut diesen Untersuchungen stieg bei starken Rauchern und Asbestarbeitern, denen pro Tag 20 Milligramm isoliertes Beta-Carotin in Kombination mit Vitamin A, Vitamin E oder allein verabreicht wurde, die Lungenkrebsrate an. Weiter erhöhte sich die Zahl der Todesfälle durch Herz-Kreislaufkrankheiten bei bereits bestehenden Myokardinfarkten. In der Physicians Health Study hingegen lagen bei einer Supplementierung mit 50 Milligramm Beta-Carotin oder Aspirin pro Tag über 13 Jahre weder positive noch negative Effekt vor. Seit diesen Erkenntnissen geriet die bioaktive Substanz immer mehr in die Schlagzeilen. Einige Verbraucher fürchten nun, durch Aufnahmen von Beta-Carotin-reichhaltigen Nahrungsergänzungsmitteln sowie angereicherten Säften ein erhöhtes Lungenkrebsrisiko.

Weiter in der Kritik stehen einige Safthersteller. Sie versuchen das negative Image von Beta-Carotin zu umgehen und

deklarieren die ACE-Säfte mit Pro-Vitamin A statt dem eigentlichen Namen der bioaktiven Substanz. Was ein weiterer Baustein in der Verunsicherung der Verbraucher darstellt.

Neueste Verordnungen des Bundesinstituts für Arzneimittel, die seit Mai 2006 in Kraft getreten sind, berücksichtigen in Ihrer Bewertung die genannten Interventionsstudien. Alle Medikamente, welche Beta-Carotin enthalten, müssen einen Hinweis enthalten, dass diese Medikamente ein erhöhtes Risiko für Raucher beinhalten, an Lungenkrebs zu erkranken. Medikamente die mehr als 20 Milligramm Beta-Carotin enthalten, dürfen nicht mehr an Raucher verschrieben werden. Durch den Konsum von Lebensmitteln besteht keine Gefahr, da beispielsweise 100 Gramm Karotten lediglich 6 Milligramm Beta-Carotin enthalten. Zusätzlich muss die Bioverfügbarkeit der Substanz und Verarbeitungsgrad der Lebensmittel beachtet werden.

Abschließend betrachtet ist Beta-Carotin in isolierter Form besser vom Körper aufnehmbar, als in nativer Form aus Gemüse und Obst. Damit ist keine Gefahr bei einem täglichen Gemüse- und Obstverzehr erkennbar. Ein erhöhtes Risiko bei starken Rauchern und gleichzeitiger Einnahme von Beta-Carotin-Supplementen besteht weiterhin. Jedoch sollte das Rauchen mehr im Fokus der Kritik stehen. Werden bei Nahrungsergänzungsmitteln die vom BfR empfohlenen Höchstmengen für Beta-Carotin eingehalten, besteht auch für diese Produktgruppe keine Bedenken hinsichtlich der Gesundheit. 3.791 Zeichen

Die Gesellschaft für Ernährungsmedizin und Diätetik e.V.

Mariahilfstraße 9, 52062 Aachen

Tel.: 0241-961030

Portrait

Die Gesellschaft für Ernährungsmedizin und Diätetik e.V.

News-ID: 120102 • Views: 6171 (Stand: 22.06.2026)

Link zur Pressemitteilung:

<https://www.openpr.de/news/120102/Beta-Carotin-nuetzlich-oder-schaedlich.html>