

Biologie: Vitamine

Welche Folgen hat eine Vitaminüberdosierung?

Die Vitaminüberdosierung wird Hypervitaminose genannt. Sie tritt bei absoluter Überdosierung von Vitaminen auf (längerandauernde Zufuhr von 500 µg täglich), sei es durch Ernährung, Nahrungsergänzungsmittel oder Vitaminpräparate, die dem Körper meistens eher schaden als nutzen. Die Folgen von Überdosierung sind von Vitamin zu Vitamin verschieden. Bei den fettlöslichen Vitaminen (z. B. Vitamin A und D) kann es eher zu schlimmeren Folgen kommen als bei wasserlöslichen, da die fettlöslichen nicht einfach wieder ausgeschieden werden können.

Bei Vitamin D kommt es zu Vergiftungserscheinungen sowie Verkalkungen von Herz, Nieren und Lunge. Überdosierungen bei Vitamin A führen zu Hautalterungen, Haarausfall und häufigen Kopfschmerzen. Schwangere sind dem Risiko, Fehlgeburten oder missgebildete Kinder zu bekommen, ausgesetzt.

Andere Folgen an Überdosierungen verschiedener Vitamine sind Erbrechen, Durchfall, Kopf- und Gelenkschmerzen bis hin zu Schwächeanfällen. Auch ungewöhnlich hoher Durst, eine krankhaft vermehrte Harnmenge, entzündete Augen sowie stark juckende Haut sind bei „zu viel des Guten“ keine Seltenheit. Schwere Vergiftungen führen zu Kalkablagerungen in den Organen oder Nierenschäden, die im schlimmsten Fall tödlich enden können.

Um Überdosierung zu vermeiden, ist es ratsam, möglichst vielfältig zu essen, zwar Vitamine, sprich Obst und Gemüse zu sich zu nehmen, doch sich an den Grundsatz „Alles in Maßen“ zu halten, also auch Milch – und Vollkornprodukte zu berücksichtigen.

Fazit: *Vitamine sind nur in gewaltig großen Mengen schädlich für den Körper. Das Risiko zu Sterben kann jedoch vermieden werden, indem man auf eine abwechslungsreiche, bunt gemischte Ernährung achtet.*