

Magnesiumstearat in Nahrungsergänzungsmitteln

Marlene S. und weitere Kunden haben uns zu unserem OPC gefragt:

„In der Zutatenliste werden neben Traubenkernextrakt und Acerolapulver auch Magnesiumsalze von Speisefettsäuren (Magnesiumstearat) aufgeführt. Was ist Magnesiumstearat genau, denn ich habe gelesen, dass es einen Film auf der Schleimhaut bilden und so die Resorptionsleistung des Darmtrakts verringern soll. Stimmt das?“

Da im Internet eine Vielzahl an Informationen mit unterschiedlichen Wahrheitsgehalten über Magnesiumstearat zu finden sind, möchten wir Ihnen an dieser Stelle gerne eine kurze wissenschaftliche Zusammenfassung zu diesem Thema zur Verfügung stellen.

Magnesiumsalze der Speisefettsäuren (Magnesiumstearat)

Magnesiumstearat besteht zu 96 % aus der Fettsäure Stearinsäure und zu 4 % aus Magnesium. Laut einer US-Studie liegt die durchschnittliche tägliche Stearinsäureaufnahme über die Nahrung bei etwa 7.000 mg pro Tag. Dies ist durchaus nachvollziehbar, da Stearinsäure als natürlicher Bestandteil in den meisten tierischen und pflanzlichen Fetten vorkommt. Beispiele für stearinsäurehaltige Lebensmittel sind Salami (4000 mg Stearinsäure / 100 g), Camembert (3000 mg / 100 g) und Vollmilchschokolade (5000 mg / 100 g).

Laut mehrerer Studienergebnisse ist der Konsum von Schokolade sogar mit einer längeren Lebenserwartung verbunden. Dieser Effekt wäre vermutlich noch deutlicher, würde Schokolade nicht so viel Zucker enthalten. Wer nun behauptet, Magnesiumstearat bzw. Stearinsäure in Nahrungsergänzungsmitteln sei gefährlich, dem ist entweder nicht bewusst, dass es sich um einen natürlichen Lebensmittelbestandteil handelt oder möchte bewusst Ängste schüren.

Warum wird Magnesiumstearat eingesetzt?

Magnesiumstearat wird in der Lebensmittelherstellung als Trennmittel eingesetzt. Bei der Verkapselung von Nahrungsergänzungsmitteln sorgt es dafür, dass die Substanzen gleichmäßig abgefüllt werden können und in jede Kapsel die gleiche Rohstoffmenge im optimalen Verhältnis gefüllt wird. Es ist dabei ohne Höchstmengenbeschränkung zugelassen. Es darf jedoch stets nur so viel eingesetzt werden, wie für die gewünschte Wirkung unbedingt notwendig ist.

Eigenschaften von Magnesiumstearat

Im Körper wird Magnesiumstearat in seine Bestandteile Magnesium und Stearinsäure zerlegt und verstoffwechselt. Magnesium ist das vierthäufigste Mineral im menschlichen Körper und ist an mehr als 400 Stoffwechselreaktionen beteiligt. Die durchschnittliche tägliche Aufnahme beträgt für Frauen etwa 280 mg und für Männer 350 mg. Stearinsäure wird ebenfalls über die tägliche Ernährung aufgenommen und führt als einzige der gesättigten Fettsäuren nicht zu einer Erhöhung des Cholesterinspiegels und vergrößert damit auch nicht das Risiko für die Entstehung von Herzerkrankungen.

Aus wissenschaftlich nicht haltbaren Gründen behaupten nun einige Firmen und Heilpraktiker (vor allem jene Firmen, die selbst Nahrungsergänzungsmittel ohne Magnesiumstearat anbieten), Magnesiumstearat sei ungesund. Hierzu folgendes: Aus einer Studie an Mäusen wurde für den Menschen eine tägliche Dosis von 2500 mg pro kg Körpergewicht abgeleitet, die möglicherweise die Gesundheit beeinträchtigen könnte. Umgerechnet entspräche dies einer Menge von 187.500 mg (**187 g**) Magnesiumstearat pro Tag für einen 75 kg schweren Mann. Zum Vergleich: eine Kapsel OPC120 enthält mit 5 mg nur 0,003 % dieser errechneten Höchstmenge.

Die Aussage, dass Magnesiumstearat den Darm negativ beeinflussen würd, entbehrt schlicht jeder wissenschaftlichen Grundlage, denn es gibt keinerlei Studien zu diesem Thema. Empfohlene Höchstmengen gibt es zudem ebenso für alle Vitamine und Mineralstoffe. Beispielsweise benötigt der Körper Vitamin D zur Aufrechterhaltung gesunder Knochen. Die von der Deutschen Gesellschaft für Ernährung empfohlene tägliche Aufnahmemenge liegt bei 20 µg pro Tag. Dosen von mehr als 100 µg

gelten hingegen als gesundheitlich bedenklich und können den Knochenstoffwechsel negativ beeinflussen.

Fazit: Die Behauptungen, dass Magnesiumstearat negative Aussagen auf die Gesundheit hat, sind zumeist mit Hinweisen auf firmeneigene Produkte ohne dieses Salz verbunden. Die Verunsicherung der Verbraucher wird somit als Marketinginstrument genutzt. Es liegen keine Studien vor, die bei wissenschaftlicher Betrachtung als Beleg für die negative Bewertung herangezogen werden können

Referenzen

1. U.S. Department of Agriculture, Agricultural Research Service. What we eat in America, NHANES 2001-2002, individuals 2 years and over (excluding breast-fed children). http://www.ars.usda.gov/SP2UserFiles/Place/80400530/pdf/Table_1_BIA.pdf
2. Ding EL., Hutfless SM, Ding X, Girotra S. Chocolate and the prevention of cardiovascular disease: a systematic review. *Nut. Metab.* 2006; 3:2
3. Pucciarelli DL. Cocoa and heart health: a historical review of the science. *Nutrients.* 2013; 5 (10): 3854-70
4. Csallany AS, Seppanen CM, Fritz KL. Effect of high stearic acid containing fat on markers for in vivo lipid peroxidation. *Int. J. Food Sci. Nutr.* 2005; 56 (8): 567-79.
5. Kelly FD, Sinclair AJ, Mann NJ, Turner AH, Abedin L, Li D. A stearic acid-rich diet improves thrombogenic and atherogenic risk factor profiles in healthy males. *Euro. J. Clin. Nutr.* 2001; 55 (2): 88-96
6. Grundy SM. Influence of stearic acid on cholesterol metabolism relative to other long-chain fatty acids. *Am. J. Clin. Nutr.* 1994; 60 (6 Suppl.): 986S-990S
7. Sondergaard D, Meyer O, Würtzen G. Magnesium stearate given orally to rats. A short term study. *Toxicology.* 1980; 17 (1): 51-5
8. Anel A, Naval J, González B, Uriel J, Pineiro A. Fatty acid metabolism in human lymphocytes. II. Activation of fatty acid desaturase-elongase systems during blastic transformation. *Biochim. Biophys. Acta.* 1990; 1044 (3): 332-9
9. Tebbey PW, Buttke TM. Molecular basis for the immunosuppressive action of stearic acid on T cells. *Immunology.* 1990; 70 (3): 379-84

Links

1. Vortrag über Magnesiumstearat: https://www.youtube.com/watch?=Fx_ISfVVGuQ
2. Forumsdiskussion über Magnesiumstearat: <http://aging-und-praevention.de/nahrungsergaenzungen-f22/magnesiumstearat-t6780.htm>

Haftung für Links

Die aufgeführten externen Links führen zu Inhalten fremder Anbieter. Für diese Inhalte ist allein der jeweilige Anbieter verantwortlich. Bei bekannt werden von Rechtsverletzungen werden diese Links umgehend entfernt.

Quelle: BioprophyL.