

Auf einen Blick – repräsentative Umfrage zu Nahrungsergänzungsmitteln

Autoren

Gottfried Wilhelm Leibniz Universität Hannover, Institut für Lebensmittelwissenschaft und Humanernährung, in Kooperation mit der Gesellschaft für Konsumforschung (GfK)

Design

- Befragung von 1.070 Nahrungsergänzungsmittel-Verwendern (59 Prozent Frauen, 41 Prozent Männer; mittleres Alter 54,5 Jahre)
- repräsentative Erhebung personen- und produktbezogener Daten in standardisierten Interviews („face to face“ und online)
- detaillierte Erfassung jedes einzelnen verwendeten Produkts und Errechnung der täglichen Zufuhrmenge der über Nahrungsergänzungsmittel (NEM) aufgenommenen Nährstoffe, insbesondere Vitamine und Mineralstoffe, für jeden Befragten
- Ermittlung der täglichen Gesamtaufnahme verschiedener Nährstoffe über NEM plus Ernährung für jeden Befragten, dabei Durchspielen dreier Szenarien auf Basis der Nationalen Verzehrsstudie II (NVS II): mittlere Nährstoffzufuhr über NEM und Ernährung (jeweils 50. Perzentile), hohe Nährstoffzufuhr (50. Perzentile über Ernährung und 95. Perzentile über NEM), sowie sehr hohe Nährstoffzufuhr sowohl über die Ernährung wie auch über NEM (jeweils 95. Perzentile)

Ergebnisse

- 62,2 Prozent der NEM-Verwenderinnen waren zwischen 35 und 64 Jahre alt. Männer, die NEM nutzten, waren zu 70,7 Prozent älter als 51 Jahre.
- 59,2 Prozent der Befragten ergänzten Magnesium, 37 Prozent Calcium, 33,6 Prozent Zink und 23 Prozent Selen. Vitamin C (52,6 Prozent) und Vitamin E (45,3 Prozent) stellten die am häufigsten supplementierten Vitamine dar.
- Als häufigsten Grund für den NEM-Konsum gaben die meisten Befragten an, etwas für ihre Gesundheit (78,8 Prozent) bzw. ihr Allgemeinbefinden (71,4 Prozent) tun zu wollen.
- Im Mittel nutzten die Befragten 1,5 NEM-Produkte. 68,8 Prozent nahmen ein einziges Präparat, 19,8 Prozent verwendeten zwei Präparate.
- Kritische Mehrfachverwendungen waren selten. Weniger als zwei Prozent der Verbraucher nutzten gleichzeitig mehr als vier NEM-Produkte. Bei älteren Menschen kommen Mehrfachanwendungen tendenziell häufiger vor.
- 61 Prozent der Befragten konsumierten NEM täglich, und 71 Prozent gaben an, NEM kontinuierlich das ganze Jahr über zu verwenden.
- Hinweise auf Überschreitungen der ULs (Tolerable Upper Intake Levels) ergaben sich nur in sehr seltenen Fällen. Nur für Magnesium wurde bei 22 Prozent der Befragten eine Überschreitung des UL für Magnesium-Supplemente (über 250 mg/Tag) gefunden, wobei dies aber für die meisten Konsumenten keine relevanten Folgen hat und lediglich bei empfindlichen Personen einen abführenden Effekt zeigt.
- Selbst im Worst-Case-Szenario – bei sehr hoher Zufuhr über Nahrungsergänzungsmittel plus theoretisch sehr hoher Nährstoffzufuhr über die „normale“ Nahrung – kam es nur

sehr selten zu UL-Überschreitungen. Für Calcium wurden in dieser Konstellation 23 Fälle und für Zink 34 Fälle registriert. Somit waren selbst im theoretischen Worst-Case-Szenario nur zwei bis drei Prozent der Befragten betroffen.

- Analog stellte sich die Situation bei den Vitaminen dar: Theoretische UL-Überschreitungen wurden nur in Einzelfällen bei hoher bzw. sehr hoher Gesamtaufnahme durch die klassischen Lebensmittel ermittelt, und zwar für Vitamin A und Folat.
- Die Hinweise auf der Verpackung beachteten 86 Prozent der Teilnehmer, 93 Prozent waren sich der möglichen Risiken einer überhöhten Zufuhr von Nährstoffen bewusst.
- Die repräsentative Umfrage belegt, dass die Verwender von NEM überwiegend einen vernünftigen Umgang mit den Produkten zeigen. Die Verbraucher sind in der Regel gut informiert und gehen sehr bewusst mit NEM um.

Bund für Lebensmittelrecht und Lebensmittelkunde e. V. (BLL)

Der BLL ist der Spitzenverband der deutschen Lebensmittelwirtschaft. Ihm gehören ca. 500 Verbände und Unternehmen der gesamten Lebensmittelkette – Industrie, Handel, Handwerk, Landwirtschaft und angrenzende Gebiete – sowie zahlreiche Einzelmitglieder an.

Arbeitskreis Nahrungsergänzungsmittel (AK NEM)

Der AK NEM ist der Fachverband der Nahrungsergänzungsmittelhersteller in Deutschland, der dem BLL angeschlossen ist. Im Jahr 2003 haben sich in diesem Kreis neben den Herstellern von Nahrungsergänzungsmitteln auch Rohwarenhersteller sowie Dienstleister zum fachlichen Austausch über rechtliche und wissenschaftliche Fragestellungen und zur gemeinsamen Interessenvertretung zusammengeschlossen. Mittlerweile zählt der AK NEM über 40 Mitglieder.

Für weitere Informationen:

Bund für Lebensmittelrecht und Lebensmittelkunde e. V. (BLL)

Claire-Waldoff-Straße 7, 10117 Berlin

Antje Preußker

Wissenschaftliche Leitung

Tel.: +49 30 206143-146

E-Mail: apreussker@bll.de

Manon Struck-Pacyna

Leiterin Öffentlichkeitsarbeit

Tel.: +49 30 206143-127

E-Mail: mstruck@bll.de