

Factsheet

Was Sie über Nahrungsergänzungsmittel wissen müssen

Nahrungsergänzungsmittel (NEM) sind Lebensmittel, die dazu dienen, die allgemeine Ernährung mit Vitaminen, Mineralstoffen und sonstigen Stoffen, wie z. B. Aminosäuren, Ballaststoffen oder sekundären Pflanzenstoffen, zu ergänzen. Sie enthalten ernährungsphysiologisch wirksame Nährstoffe in konzentrierter und dosierter Form, z. B. als Kapseln, Tabletten und ähnliche Darreichungen. NEM sind keine Arzneimittel. Sie dienen deshalb auch nicht der Heilung, Linderung oder Verhütung von Krankheiten. Als Lebensmittel unterliegen NEM dem Lebensmittelrecht und der amtlichen Lebensmittelüberwachung.

Vitamine und zahlreiche Mineralstoffe, die für viele Stoffwechselprozesse und Organfunktionen benötigt werden, sind essenziell, d. h. der Körper kann sie selbst nicht oder nicht in ausreichendem Maß herstellen. Sie müssen daher in den erforderlichen Mengen über die Nahrung zugeführt werden. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) hat für Nährstoffe sogenannte Referenzwerte für die Zufuhr definiert, d. h. die Mengen, die ausreichen, um den täglichen Bedarf nahezu jedes gesunden Menschen zu decken und somit die Gesundheit und das Wohlbefinden langfristig zu erhalten.

Bei NEM sind Monopräparate mit nur einem Inhaltsstoff und Multipräparate mit einer Kombination verschiedener Inhaltsstoffe zu unterscheiden. Die konsumierten NEM sind weit überwiegend klassische Präparate mit Vitaminen (28 Prozent) und Mineralstoffen (43 Prozent). Eine vom Bund für Lebensmittelrecht und Lebensmittelkunde (BLL) bei dem Marktforschungsinstitut AC Nielsen in Auftrag gegebene Marktanalyse weist in Deutschland für den Zeitraum von April 2013 bis März 2014 für NEM ein Umsatzvolumen von 1,045 Millionen EUR bei 168 Millionen verkauften Packungen aus. Gegenüber dem Vorjahr ist das ein nur leichtes Plus von 3,2 Prozent bzw. 0,5 Prozent. Damit zeichnet sich der Trend früherer Marktanalysen fort, die seit 2010 einen nur langsam wachsenden Markt für NEM verzeichnen konnten.

Nutzen und Sicherheit:

NEM ersetzen keine ausgewogene Ernährung, können jedoch Teil einer gesundheitsbewussten Lebensführung sein und zum Erhalt des Wohlbefindens beitragen. NEM helfen, den Bedarf an Nährstoffen zu decken, falls dies im Rahmen der täglichen Ernährung mit klassischen Lebensmitteln über einen längeren Zeitraum nicht gelingt. Das kann beispielsweise der Fall sein, wenn der berufliche Tagesablauf regelmäßige und ausgewogene Mahlzeiten erschwert, aber auch, wenn in bestimmten Situationen ein erhöhter Bedarf an einzelnen Nährstoffen besteht (z. B. infolge von Lichtmangel, bei vegetarischer oder veganer Ernährung, in der Schwangerschaft).

Für jeden einzelnen Nährstoff ist auf der Basis vorliegender wissenschaftlicher Erkenntnisse ein Dosisbereich definiert worden, der als gesundheitlich unbedenklich gilt. Der sogenannte UL (Tolerable Upper Intake Level) ist die wissenschaftlich anerkannte Obergrenze der täglichen Aufnahmemenge eines Nährstoffs, die ein Leben lang zu sich genommen werden kann, ohne dass negative Auswirkungen zu erwarten sind. Einmalige bzw. kurzfristige UL-Überschreitungen sind unproblematisch. Auf Dauer sollte der UL aber nicht überschritten werden. UL-Überschreitungen durch Verwendung von NEM sind nur äußerst selten zu erwarten.

ten. Neuere Daten zeigen, dass der Konsum von NEM im Allgemeinen auch unter Berücksichtigung der Nährstoffaufnahme über klassische Lebensmittel nicht mit einer übermäßigen Zufuhr von Vitaminen und Mineralstoffen verbunden ist. Eine Ausnahme bilden einige im Markt erhältliche Magnesiumprodukte. Diese enthalten Mengen, die zwar über den speziellen UL für Nahrungsergänzungsmittel liegen, jedoch dennoch für die meisten Menschen gut verträglich sind. Der spezielle UL trägt dem Umstand Rechnung, dass eine Überschreitung bei empfindlichen Personen abführend wirken kann.

Verwendungsempfehlungen:

Die Hersteller von Nahrungsergänzungsmitteln geben präzise Verzehrsempfehlungen und -hinweise. Gesunde Verbraucher, die sich daran orientieren, können NEM unbesorgt konsumieren. Die Aufnahme von Nährstoffen aus der Nahrung und über eventuell zusätzlich verwendete NEM sollte sich an den Empfehlungen für die Nährstoffzufuhr bzw. am individuellen Bedarf orientieren. Eine Aufnahmemenge, die über der DGE-Empfehlung liegt, ist nicht automatisch kritisch. Eine längerfristige Überschreitung des UL (Tolerable Upper Intake Level) ist jedoch zu vermeiden. Möchte ein Verbraucher mehrere Produkte verwenden, empfiehlt es sich, die Inhaltsstoffe der Präparate abzugleichen, um eine Doppeleinnahme eines Nährstoffes zu vermeiden. NEM-Nutzern wird empfohlen, sich bei Unsicherheiten hinsichtlich der Produkt-Auswahl oder -Verwendung an einen Arzt, Ernährungsberater, Apotheker oder auch den Hersteller zu wenden.

Verbraucher sollten bei Bestellungen von Nahrungsergänzungsmitteln über das Internet besonders aufmerksam, sorgsam und kritisch sein, vor allem wenn diese Produkte aus dem Ausland nach Deutschland gebracht werden. Zwar gelten für diese NEM die gleichen lebensmittelrechtlichen Vorschriften wie für Produkte, die im stationären Handel verkauft werden. Eine Überwachung gestaltet sich wegen der Fülle der Angebote jedoch schwierig. Insbesondere fällt es schwer, die Tätigkeit unseriöser Anbieter zu unterbinden, die ihren Sitz außerhalb Deutschlands haben.

Mehr Informationen zu Nahrungsergänzungsmitteln aus dem Internet unter:

www.bll.de/de/lebensmittel/nahrungsergaenzungsmittel/nem-im-internet

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: Antje Preußker, BLL, Wissenschaftliche Leitung, Tel.: +49 30 206143-146, E-Mail: apreussker@bll.de