

# Stellungnahme

**Bund für Lebensmittelrecht  
und Lebensmittelkunde e. V.**

Postfach 06 02 50  
10052 Berlin  
Claire-Waldoff-Straße 7  
10117 Berlin

Tel. +49 30 206143-0  
Fax +49 30 206143-190  
bll@bll.de · www.bll.de

**Büro Brüssel**  
Avenue des Nerviens 9-31  
1040 Brüssel, Belgien

Tel. +32 2 508 1023  
Fax +32 2 508 1025

## Supplementierung von Vitaminen und Mineralstoffen bei Senioren

In den Medien werden derzeit Ergebnisse einer aktuell veröffentlichten Studie des Münchner Helmholtz-Zentrums für Gesundheit und Umwelt (1) thematisiert – leider wie oftmals auf stark verkürzte, reißerische und dadurch häufig verfälschte Weise. Die Studie untersuchte die Verwendung von Produkten zur Nahrungsergänzung bei Männern und Frauen über 65 Jahren in Süddeutschland. Demnach nehmen 46 Prozent der untersuchten Senioren Vitamin- und Mineralstoffpräparate zu sich und dies in überwiegender Mehrheit in ernährungsphysiologisch vernünftigen Mengen.

### **Nahrungsergänzungsmittel können helfen, altersbedingte Nährstoffdefizite vorzubeugen**

Diese Ergebnisse decken sich größtenteils mit bereits bekannten Untersuchungsergebnissen, wonach insbesondere ältere Menschen Supplemente verwenden. Dies ist darauf zurückzuführen, dass die Verwendung von Supplementen unstrittig helfen kann, den speziellen Ernährungsanforderungen, die mit dem Alter einhergehen können, gerecht zu werden. Als positive Beispiele hierfür nennen die Autoren die verbesserte Versorgung mit Vitamin D und Vitamin B12.

### **Differenzierte Betrachtungsweise ist wichtig**

Allerdings ist die Aussagekraft der Studie in Hinblick auf die tatsächliche Zufuhrmengen durch Nahrungsergänzungsmittel und daraus gefolgerte Rückschlüsse schwierig zu beurteilen. Und dies aus **zwei Gründen**.

**Erstens** wird in der Studie in der Auswertung nicht zwischen Nahrungsergänzungsmitteln und freiverkäuflichen Arzneimitteln unterschieden. Dies beschreiben die Autoren auch entsprechend in ihrer Publikation. Unglücklicherweise wählen die Autoren jedoch einen missverständlichen Titel, in dem sie fälschlicherweise nur von „dietary supplements“ sprechen. Jedoch ist eine differenzierte Betrachtung unerlässlich.

So kann man davon ausgehen, dass beispielsweise bei Vitamin E nicht die Nahrungsergänzungsmittel dafür verantwortlich sind, dass es in einigen Fällen zu einer Überschreitung der täglich tolerierbaren Höchstmenge (UL) kam. Die marktüblichen Nahrungsergänzungsmittel enthalten nämlich nur Mengen von 12 bis 36 mg, die sich somit an den Referenzwerten für die Nährstoffzufuhr der Deutschen Gesellschaft für Ernährung orientieren und weit unterhalb des UL-Wertes liegen. Freiverkäufliche Arzneimittel dagegen können Mengen von 400 bis 600 mg enthalten. Daher ist die teilweise erfasste zu hohe Zufuhr an Vitamin E aller Voraussicht nach durch die fehlende Differenzierung zwischen Nahrungsergänzungsmitteln und freiverkäuflichen Arzneimitteln bedingt. Auch bei anderen Nährstoffen wie Folsäure, Biotin oder Vitamin B12 lassen sich aufgrund der veröffentlichten Daten stark ver-

muten, dass die in Einzelfällen festgestellten hohen Einnahmemengen auf arzneimitteltypische Dosierungen zurückzuführen sind.

**Zweitens** bleibt die Frage offen, wie regelmäßig die Befragten die Produkte wirklich einnehmen. Schließlich basiert die Festsetzung der wissenschaftlich anerkannten Obergrenze für eine sichere Gesamtaufnahme eines Nährstoffes auf der Annahme, dass ein Vitamin oder Mineralstoff jeden Tag über einen langen Zeitraum bzw. lebenslang aufgenommen wird. Oder anders ausgedrückt: Die tolerierbaren Höchstmengen sind bewusst so gesetzt, dass nach derzeitigen wissenschaftlichen Erkenntnissen auch bei einer einmaligen oder zeitlich begrenzten Überschreitung keine negativen Gesundheitswirkungen zu erwarten sind.

### **Überwiegend ist ein vernünftiger Umgang mit Nahrungsergänzungsmitteln festzustellen**

Abschließend bleibt deshalb festzuhalten, dass Senioren in der Regel maßvoll mit einer Nahrungsergänzung umgehen – und dies selbst bei dem am häufigsten eingenommenen Mineralstoff Magnesium. Überhöhte Nährstoffaufnahmen durch Nahrungsergänzungsmittel sind in dieser Altersgruppe eher seltener zu finden.

Die Hersteller von Nahrungsergänzungsmitteln ermöglichen es dem Verbraucher durch die Verzehrempfehlungen und die ausführliche Deklarationen, die Produkte auch über einen längeren Zeitraum in sicherer Dosierung ergänzend zur täglichen Ernährung einzunehmen. Möchte ein Verbraucher mehrere Präparate gleichzeitig nutzen, empfiehlt es sich immer, die Inhaltsstoffe der einzelnen Produkte abzugleichen. So kann eine unnötig hohe Aufnahmemenge eines Nährstoffes vermieden werden. Auch empfiehlt es sich gerade für ältere Menschen, die regelmäßig Arzneimittel einnehmen müssen, im Zweifelsfall den Arzt oder eine Ernährungsfachkraft zu fragen, welche Ergänzung gut und sinnvoll ist.

### **Quellenangabe**

- (1) Schwab et al.: The use of dietary supplements among older persons in Southern Germany - Results from the KORA-Age study. J Nutr Health and Aging 2013.

### **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 – an.

Datum: 10. Dezember 2013

### **Für weitere Informationen:**

Antje Preußker (Wissenschaftliche Leitung)

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

Claire-Waldoff-Straße 7, 10117 Berlin

Tel.: +49 30 206143-146, Fax: 49 30 206143-246; E-Mail: [apreussker@bll.de](mailto:apreussker@bll.de)