

Fragen und Antworten zu Nahrungsergänzungsmitteln

**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

Über Nahrungsergänzungsmittel im Allgemeinen

1. Was ist ein Nahrungsergänzungsmittel?

Nahrungsergänzungsmittel sind Lebensmittel, die dazu dienen, die allgemeine Ernährung mit Vitaminen, Mineralstoffen und sonstigen Stoffen, wie zum Beispiel Aminosäuren, Ballaststoffen oder sekundäre Pflanzenstoffen zu ergänzen. Sie enthalten ernährungsphysiologisch wirksame Nährstoffe in konzentrierter und dosierter Form. Dies erklärt, warum sie in einer eher lebensmitteluntypischen Form wie Tabletten, Trinkampullen oder Kapseln angeboten werden.

2. Warum werden Nahrungsergänzungsmittel nicht amtlich geprüft und zugelassen?

Auch wenn Nahrungsergänzungsmittel in arzneimittelähnlichen Formen, wie beispielsweise Tabletten, Dragees oder Kapseln angeboten werden, sind sie Lebensmittel und keine Medikamente. Sie tragen zum Erhalt des Wohlbefindens bei. Sie dienen nicht der Heilung, Linderung oder Verhütung von Krankheiten oder krankhaften Beschwerden. Deshalb können und müssen sie auch kein Arzneimittel-Zulassungsverfahren durchlaufen. Jedes Nahrungsergänzungsmittel muss jedoch, bevor es verkauft werden darf, beim Bundesamt für Verbraucherschutz und Lebensmittelsicherheit (BVL) angezeigt werden und unterliegt der amtlichen Lebensmittelüberwachung.

Wirkung und Nutzen von Nahrungsergänzungsmitteln

1. Welchen Nutzen haben Nahrungsergänzungsmittel?

Richtig ist, dass eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung nach den Empfehlungen der Fachgesellschaften beim gesunden Menschen meistens ausreichend ist, um den normalen Nährstoffbedarf zu decken. Gewisse Lebensumstände können jedoch dazu führen, dass über einen längeren Zeitraum hinweg diese Empfehlungen im Alltag nicht umgesetzt werden können. Nahrungsergänzungsmittel können in solchen Fällen durch ihre ernährungsspezifischen und physiologischen Eigenschaften einen wichtigen Beitrag zur Ergänzung der individuellen Ernährung und damit zur Gesunderhaltung leisten. Welche Produkte für den Einzelnen von Nutzen sein können, ist abhängig von vielfältigen Faktoren, insbesondere von der individuellen Ernährungsweise, dem persönlichen Lebensstil, der aktuellen Lebensphase sowie genetischen Faktoren.

2. Für wen ist die Verwendung von Nahrungsergänzungsmitteln sinnvoll?

Nahrungsergänzungsmittel können all denjenigen helfen, für die es – aus welchen Gründen auch immer – schwierig ist, die Ernährungsempfehlungen im Alltag einzuhalten oder die einen erhöhten Bedarf haben. Letzteres trifft insbesondere auf Schwangere und Stillende zu, für die beispielsweise grundsätzlich eine Folsäure-Supplementierung empfohlen wird. Ein weiteres Beispiel ist Vitamin D, bei dem insbesondere im Winter

wegen mangelnder UV-Licht-Einstrahlung und entsprechend geringer Vitamin-D-Synthese über die Haut in allen Alters- und Bevölkerungsgruppen Versorgungsdefizite zu finden sind, ganz besonders aber bei Senioren. Aber auch für Personen, die sich einseitig ernähren oder ein oder mehrere wichtige Lebensmittelgruppen wie z. B. Fisch, Obst und Gemüse oder Milchprodukte aufgrund von einer Lebensmittelunverträglichkeit oder -allergie nicht vertragen oder diese geschmacklich ablehnen, kann eine Nahrungsergänzung sinnvoll sein.

3. Halten die Produkte ihre Versprechen?

Lebensmittel dürfen nur verkauft werden, wenn die Verpackungsaussage oder -aufmachung zutreffend, d. h. nicht irreführend ist. Dieser Grundsatz gilt auch für Darstellungen oder Aussagen in der Werbung. Positive gesundheitsbezogene Eigenschaften von Inhaltsstoffen dürfen zudem nur auf der Verpackung oder in der Werbung herausgestellt werden, wenn die ausgelobten Wirkungen durch wissenschaftliche Studien belegt sind, von der Europäischen Behörde für Lebensmittelsicherheit (EFSA), einer unabhängigen Behörde, bestätigt und von der EU-Kommission genehmigt wurden. Dieser Regelung unterliegen alle Lebensmittel und somit auch Nahrungsergänzungsmittel.

4. Wie viel Vitamine und Mineralstoffe sind notwendig, um gesund zu bleiben?

Die „gesunde“ Menge ist für jedes Vitamin und jeden Mineralstoff unterschiedlich hoch. Eine gute Orientierung dafür, mit welchen Mengen der Körper ausreichend versorgt ist, geben die „Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr“ der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE). Sie sind als Zielgröße zu verstehen, d. h. der Bedarf einer einzelnen Person kann davon abweichen. Die DGE weist zu Recht daraufhin, dass eine Nährstoffzufuhr unterhalb des Referenzwerts nicht grundsätzlich durch Supplemente ausgeglichen werden muss. Jedoch kann in bestimmten Situationen die gezielte Verwendung von Supplementen sinnvoll sein (siehe Frage 2).

5. Ist die Vitamin- und Mineralstoffversorgung in Deutschland ausreichend?

Die Versorgung mit Vitaminen und Mineralstoffen ist in Deutschland – gemäß des jüngst veröffentlichten DGE-Ernährungsberichts 2012 – mit Ausnahme von Folat, Calcium und Jod sowie bei den Frauen auch Eisen im Durchschnitt gut. Die im Mittel für die meisten Vitamine und Mineralstoffe zufriedenstellende Versorgung der Bevölkerung besagt jedoch nur bedingt etwas über die angemessene Versorgung des Einzelnen aus. Einzelpersonen oder Bevölkerungsgruppen können in Abhängigkeit von den individuellen Ernährungsgewohnheiten für bestimmte Vitamine und Mineralstoffe durchaus Zufuhrmengen aufweisen, die unter den empfohlenen Mengen liegen.

6. Nahrungsergänzungsmittel sind überflüssig – stimmt das?

Wer sich ausgewogen und abwechslungsreich nach den Empfehlungen der Fachgesellschaft ernährt, ist in der Regel ausreichend mit Nährstoffen versorgt. Jedoch kann in bestimmten Situationen die gezielte Verwendung von Supplementen sinnvoll sein, wenn bestimmte Lebensumstände einen erhöhten Bedarf bedingen oder über einen längeren Zeitraum Ernährungslücken bestehen. Dies bestätigt auch der Ernährungsbericht 2012 der DGE. Er führt aus, dass Verwender von Nahrungsergänzungsmitteln im Vergleich zu „Nichtverwendern“ durch die Supplementeinnahme eine ausreichende Versorgung an

Folat, Calcium oder Eisen aufweisen, während die deutsche Bevölkerung im Mittel die Referenzwerte für diese Nährstoffe nicht erreicht.

Sicherheit von Nahrungsergänzungsmitteln

1. Wie sicher ist ein Nahrungsergänzungsmittel?

Nahrungsergänzungsmittel werden unter hohen Hygiene- und Qualitätsstandards produziert und werden regelmäßig kontrolliert. Produkte, die den gesetzlichen Bestimmungen entsprechen, sind sicher. Sie unterliegen aufgrund der rechtlichen Rahmenbedingungen für Lebensmittel und den zusätzlichen spezifischen Vorschriften für Nahrungsergänzungsmittel einem umfassenden Regelungspaket, das ein hohes Verbraucherschutzniveau gewährleistet. Die für Nahrungsergänzungsmittel spezifischen Regelungen beinhalten u. a. spezielle Vorgaben zur Zusammensetzung oder Kennzeichnung.

2. Kann die Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln auch Risiken für die Gesundheit bergen?

Gesunde Verbraucher können Nahrungsergänzungsmittel unbesorgt entsprechend der Hinweise und Empfehlungen der Hersteller verwenden. Durch die Verzehrempfehlungen und die ausführliche Deklarationen ermöglichen die Hersteller dem Verbraucher, 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, die Inhaltsstoffe der einzelnen Produkte abzugleichen. So kann eine unnötige Doppelleinnahme eines Nährstoffes vermieden werden. Personen, die an einer angeborenen Stoffwechselkrankheit leiden oder regelmäßig Medikamente einnehmen, sollten im Zweifelsfall den Hersteller, den Arzt, eine Ernährungsfachkraft oder den Apotheker konsultieren.

3. Immer wieder wird vor zu hohen Dosierungen gewarnt – was ist da dran?

In Deutschland orientieren sich die Hersteller von Nahrungsergänzungsmitteln hinsichtlich der Dosierung an den DGE-Referenzwerten für die Nährstoffzufuhr. Die Produkte enthalten daher Mengen, die deutlich unter den sogenannten „tolerable upper intake levels (ULs)“ liegen. Der UL ist die wissenschaftlich anerkannte Obergrenze für eine sichere Gesamtaufnahme, die jeden Tag aufgenommen werden kann, ohne dass negative Gesundheitswirkungen zu erwarten sind. Hochdosierte Produkte, d. h. Produkte mit Mengen, die weit über den empfohlenen Aufnahmemengen oder sogar über dem UL liegen, werden in Deutschland legal nicht als Nahrungsergänzungsmittel angeboten.

4. Ist die Gesetzgebung ausreichend?

Die bestehende Gesetzgebung ist sehr umfangreich und detailliert. Das Herstellen und Verkaufen von Nahrungsergänzungsmitteln unterliegt den allgemeinen lebensmittelrechtlichen (d. h. für alle Lebensmittel gültigen) Bestimmungen sowie den speziellen Vorschriften für die Produktgruppe. Bedauerlicherweise hat es der europäische Gesetzgeber bisher versäumt, europaweit einheitliche Höchstmengen für den Zusatz von Vitaminen und Mineralstoffen in Nahrungsergänzungsmitteln festzusetzen. Dies fordern die Hersteller seit Jahren. Die Unternehmen, die im BLL organisiert sind, kommen ihrer

Verantwortung für die Sicherheit der von ihnen produzierten Produkte nach, in dem sie bei der Produktzusammensetzung sorgfältig vorgehen. Sie orientieren sich in der Dosierung einerseits an den DGE-Referenzwerten für die Nährstoffzufuhr und andererseits an den wissenschaftlich anerkannten Obergrenzen für eine sichere tägliche Gesamtaufnahme, den sogenannten „tolerable upper intake levels (ULs)“.

5. Wie sicher sind Nahrungsergänzungsmittel aus dem Internet?

Es gibt im Internet seriöse Anbieter von Nahrungsergänzungsmitteln, bei denen unbedenklich Produkte bestellt werden können. Leider werden aber auch zahlreiche Produkte, oftmals aus dem Ausland, im Internet angeboten, die in Deutschland nicht rechtmäßig in Verkehr sind, weil sie mit unzulässigen Aussagen beworben werden oder sogar gesundheitsgefährdende Stoffe enthalten. Daher sollten Verbraucher bei Bestellungen von Nahrungsergänzungsmitteln über das Internet besonders aufmerksam, sorgsam und kritisch sein. Weitere Informationen hierzu können Sie dem BLL-Faltblatt „Nahrungsergänzungsmittel aus dem Internet – was müssen Sie wissen?“ entnehmen.

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: Mai 2013

Für weitere Informationen:

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

Antje Preußker

Wissenschaftliche Leitung

Claire-Waldoff-Straße 7, 10117 Berlin

Tel: +49 30 206143-146, Fax: +49 30 206143-246

E-Mail: apreussker@bll.de