

Fragen und Antworten zu Nahrungsergänzungsmitteln

1. Welchen Nutzen haben Nahrungsergänzungsmittel?

Eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung nach den Empfehlungen der Fachgesellschaften ist für gesunde Menschen im Allgemeinen ausreichend, um den Nährstoffbedarf zu decken. Manche Lebensumstände können jedoch dazu führen, dass diese Empfehlungen über einen längeren Zeitraum hinweg im Alltag nicht umgesetzt werden können oder der Bedarf über eine normale Ernährung nur schwer zu decken ist. Nahrungsergänzungsmittel können in solchen Fällen dazu beitragen, die allgemeine Ernährung gezielt mit bestimmten Nährstoffen zu ergänzen und hierdurch die Gesundheit zu erhalten. Welche Produkte für den Einzelnen von Nutzen sein können, ist von verschiedenen Faktoren abhängig, insbesondere von der individuellen Ernährungsweise, dem persönlichen Lebensstil, der aktuellen Lebensphase sowie genetischen Faktoren.

2. Ist die Vitamin- und Mineralstoffversorgung in Deutschland nicht ausreichend?

Die Versorgung mit Vitaminen und Mineralstoffen ist in Deutschland gemäß des Ernährungsberichts der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) 2012 im Durchschnitt gut. Die Daten zeigen, dass die meisten Nährstoffe üblicherweise in ausreichenden Mengen mit der normalen Ernährung zugeführt werden. Generell kritisch ist die Situation allerdings bei Folat, Calcium und – sofern kein Jodsalz verwendet wird – bei Jod sowie bei Eisen (Frauen im gebärfähigen Alter). Aber auch bei einigen anderen Nährstoffen wie beispielsweise Vitamin E erreichen mindestens 25 Prozent der Bevölkerung nicht die wünschenswerte Zufuhr. Einzelne Personen oder Bevölkerungsgruppen können demnach in Abhängigkeit von den individuellen Ernährungsgewohnheiten und Lebensumständen für bestimmte Vitamine und Mineralstoffe durchaus Zufuhrmengen aufweisen, die den jeweiligen Bedarf nicht decken.

3. Wie viele 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 DGE. Sie sind als Zielgröße zu verstehen, d. h. der Bedarf des Einzelnen kann davon abweichen. Die DGE weist darauf hin, dass eine Nährstoffzufuhr unterhalb des Referenzwerts nicht grundsätzlich gleichbedeutend mit einem Mangel ist und daher auch nicht durch Supplemente ausgeglichen werden muss. Jedoch kann in bestimmten Situationen die gezielte Verwendung von Supplementen sinnvoll sein (siehe auch Frage 2).

4. Sind Nahrungsergänzungsmittel in den meisten Fällen nicht überflüssig?

Die Verwendung von Supplementen kann sinnvoll sein, wenn Lebensumstände einen erhöhten Bedarf bedingen oder – aus welchen Gründen auch immer – es schwierig ist, die Ernährungsempfehlungen im Alltag einzuhalten. Das trifft beispielsweise auf Schwangere und Stillende zu, für die eine Folsäure-Supplementierung empfohlen wird. Ein weiteres Beispiel ist Vitamin D: Vor allem im Winter sind wegen mangelnder UV-Licht-Einstrahlung und entsprechend geringer Vitamin-D-Synthese über die Haut in allen Alters- und Bevölkerungsgruppen Versorgungsdefizite zu finden, ganz besonders aber bei Senioren. Auch für Personen, die wichtige Lebensmittelgrup-

pen wie Fisch, Fleisch, Obst und Gemüse oder Milchprodukte nicht vertragen oder ablehnen, kann eine Nahrungsergänzung sinnvoll sein.

So bestätigt der Ernährungsbericht 2012 der DGE, dass Verwender von Nahrungsergänzungsmitteln im Vergleich zu „Nichtverwendern“ durch die Supplementverwendung eine bessere Versorgung mit den „kritischen“ Nährstoffen (Folat, Calcium oder Eisen) aufweisen, während die deutsche Bevölkerung im Mittel die Referenzwerte für diese Nährstoffe eben nicht erreicht.

5. Kann die Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln Risiken für die Gesundheit bergen?

Gesunde Verbraucher können in Deutschland Nahrungsergänzungsmittel unbesorgt entsprechend der Hinweise und Empfehlungen der Hersteller verwenden. Durch die Verzehrempfehlungen und die ausführlichen 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 Doppelaufnahme eines Nährstoffes vermieden werden. Personen, die an einer angeborenen Stoffwechselerkrankung leiden oder regelmäßig Medikamente einnehmen, sollten sich im Zweifelsfall beraten lassen, wobei Hersteller, Arzt, Apotheker oder eine Ernährungsfachkraft geeignete Ansprechpartner sind.

Es werden immer wieder Studien angeführt, in denen einzelne Nährstoffe mit einem erhöhten Risiko für bestimmte Krebsarten assoziiert waren. Diese Beobachtungen beziehen sich auf hohe tägliche Aufnahmemengen, die weit über der Dosierung in NEM liegen und zur Krebsprävention bei Risikogruppen eingesetzt wurden. Nahrungsergänzungsmittel in Deutschland dienen nicht der Therapie von Krankheiten und enthalten Nährstoffe in physiologischen Dosierungen.

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

Nahrungsergänzungsmittel in Deutschland enthalten Mengen, die deutlich unter den sogenannten „Tolerable Upper Intake Levels (ULs)“ liegen. Der UL ist die wissenschaftlich anerkannte Obergrenze für eine sichere Gesamtaufnahme, die täglich und ein Leben lang aufgenommen werden kann, ohne dass negative Gesundheitswirkungen zu erwarten sind. Neuere Daten zeigen, dass die Supplementeinnahme im Allgemeinen auch unter Berücksichtigung der Nährstoffaufnahme über klassische Lebensmittel nicht mit einer übermäßigen Zufuhr von Vitaminen und Mineralstoffen verbunden ist.

Einen Sonderfall stellen Magnesiumpräparate dar. Dort gibt es neben dem eigentlichen UL einen speziellen UL für Nahrungsergänzungsmittel, da höhere Mengen von Magnesiumsalzen bei empfindlichen Personen durch ihre abführende Wirkung im Einzelfall zu Durchfällen führen können. Es gibt einige höher dosierte NEM, die einen entsprechenden Hinweis führen, damit die empfindlichen Verbraucher entsprechend reagieren können.

Ein wichtiger Aspekt ist auch das Verbraucherverhalten, und in dieser Hinsicht gibt es sehr erfreuliche Erkenntnisse aus einer aktuellen repräsentativen Umfrage: NEM-Anwender sind in aller Regel sehr gut informiert und gehen bewusst mit NEM um. Sie lesen die Verpackungshinweise und beachten sie auch. Unkritische NEM-Anwendungen bzw. die wahllose, gleichzeitige Einnahme mehrerer NEM kommen laut der Umfrage sehr selten vor. Entsprechend ergaben sich Hinweise auf UL-Überschreitungen nur in Einzelfällen.

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