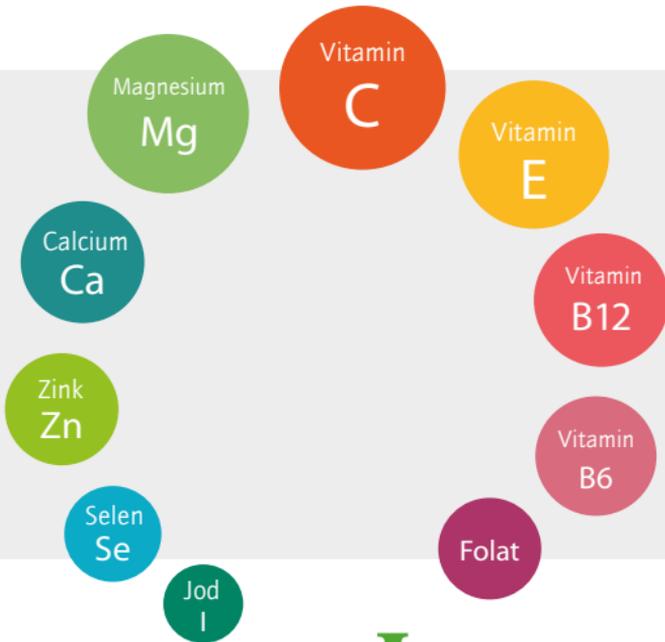


# Nahrungsergänzungsmittel – die wichtigsten Fakten



**BLL** **AK NEM**  
Arbeitskreis  
Nahrungsergänzungsmittel

# 1. Nahrungsergänzungsmittel sind Lebensmittel

Nahrungsergänzungsmittel dienen dazu, die Ernährung mit Vitaminen, Mineralstoffen und sonstigen Stoffen, wie z. B. langkettigen Fettsäuren, Aminosäuren, Ballaststoffen oder Pflanzenstoffen sinnvoll zu ergänzen. Sie enthalten die Nährstoffe in konzentrierter und dosierter Form und werden als Kapseln, Pulverbeutel oder in ähnlichen Darreichungsformen angeboten.

Nahrungsergänzungsmittel sind Lebensmittel zur sinnvollen Ergänzung der täglichen Ernährung.

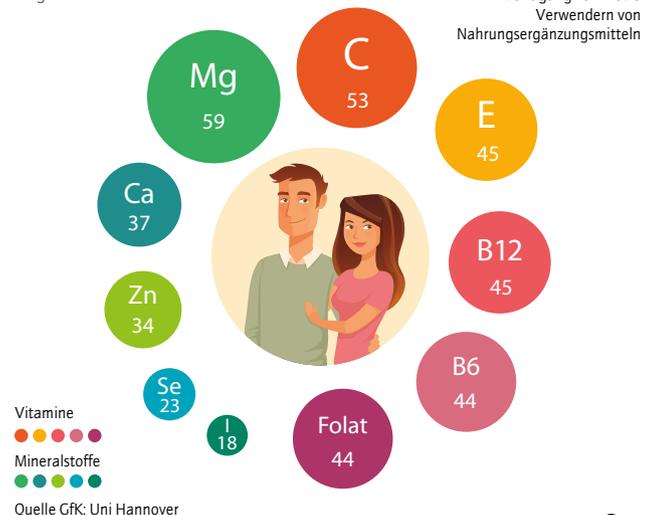
Nahrungsergänzungsmittel können einen einzelnen Nährstoff oder eine Kombination unterschiedlicher Nährstoffe enthalten (sog. Kombinationsprodukte). Laut Ernährungsbericht 2012 der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) nutzen in Deutschland etwa 25 Prozent der Erwachsenen Nahrungsergänzungsmittel. Die größte Marktbedeutung haben dabei „klassische“ Nahrungsergänzungsmittel mit Vitaminen und Mineralstoffen, wobei die Verbraucher am häufigsten Magnesium und Vitamin C ergänzen.

## Die Top 5 der Vitamine und Mineralstoffe

Welche Nährstoffe werden am häufigsten ergänzt?

Angaben in Prozent

Befragung von 1.070  
Verwendern von  
Nahrungsergänzungsmitteln



## 2. Vitamine und Mineralstoffe für die Gesundheit

Vitamine und Mineralstoffe werden für lebenswichtige Funktionen benötigt, können vom Körper selbst aber nicht oder nicht in ausreichendem Maß hergestellt werden. Sie müssen daher über die Nahrung zugeführt werden. Die DGE hat für diese sogenannten essenziellen Nährstoffe Empfehlungen für die Nährstoffzufuhr in Form von Referenzwerten definiert. Diese benennen die Mengen, die ausreichen, um den täglichen Bedarf eines gesunden Menschen zu decken und somit die Gesundheit und das Wohlbefinden langfristig zu erhalten. Sie sind als Richtwert zu verstehen, d. h. der Bedarf des Einzelnen kann davon abweichen.

### Vitamine für den Stoffwechsel

Vitamine sind an vielen wichtigen Funktionen des Stoffwechsels beteiligt, z. B. an der Verwertung von Kohlenhydraten, Fetten und Eiweiß oder am Aufbau von Blutkörperchen, Knochen und Zähnen. Man teilt Vitamine nach ihrer Löslichkeit in fettlösliche Vitamine (A, D, E und K) und wasserlösliche Vitamine (B-Gruppe und C) ein. Jedes einzelne Vitamin erfüllt im komplexen System „Stoffwechsel“ verschiedene, meist vielfältige Aufgaben.

### Mineralstoffe für Knochen, Muskeln, Zähne

Auch Mineralstoffe sind in unterschiedlicher Weise für einen funktionierenden Stoffwechsel unverzichtbar. Sie sind wichtig für den Aufbau und die Funktion von Knochen, Muskeln und Zähnen und spielen im Elektrolyt- und Wasserhaushalt eine große Rolle. Sie werden in Mengen- bzw. Makroelemente (z. B. Calcium, Magnesium, Natrium, Phosphor) und in Spuren- bzw. Mikroelemente (z. B. Eisen, Jod, Zink, Selen) unterschieden, da der Körper sie in unterschiedlichen Mengen benötigt.

Informationen über Funktion und Vorkommen der einzelnen Vitamine und Mineralstoffe sind am Ende der Broschüre in einer Übersicht zusammengestellt.

## 3. Nutzen von Nahrungsergänzungsmitteln für den Erhalt der Gesundheit

Nahrungsergänzungsmittel können im Rahmen der täglichen Ernährung einen wichtigen Beitrag dazu leisten, dem Körper alle wichtigen Nährstoffen zu liefern, Versorgungslücken zu schließen und Mangelzustände gar nicht erst entstehen zu lassen. Sie können so ein einfacher, gezielter und sicherer Bestandteil einer ausgewogenen Ernährung sein, der zudem kalorienarm verfügbar ist.

Nahrungsergänzungsmittel helfen, den Körper mit wichtigen Nährstoffen zu versorgen und als Teil eines gesunden Lebensstils zum Erhalt der Gesundheit und des Wohlbefindens beizutragen.

### Sinnvolle Ergänzung nach individuellem Bedarf und Lebensumständen

Welche Produkte für den Einzelnen von Nutzen sein können, ist abhängig von vielfältigen Faktoren, insbesondere von der individuellen Ernährungsweise, dem persönlichen Lebensstil oder der aktuellen Lebensphase.

Ein Beispiel für einen erhöhten Bedarf aufgrund besonderer Lebensumstände ist die Schwangerschaft: Schwangeren Frauen wird von wissenschaftlichen Fachgesellschaften eine Jod- und Folsäure-Supplementierung empfohlen. Die Verwendung von Nahrungsergänzungsmitteln mit Vitamin D hingegen ist insbesondere für Menschen, die sich kaum oder gar nicht im Freien aufhalten, empfehlenswert. Vor allem im Winter ist wegen mangelnder UV-Licht-Einstrahlung die Vitamin-D-Produktion über die Haut in allen Alters- und Bevölkerungsgruppen in Deutschland nicht ausreichend, ganz besonders aber bei Senioren. Nahrungsergänzungsmittel sind auch eine gute Alternative zur Deckung des täglichen Nährstoffbedarfs, wenn beispielsweise im Rahmen des beruflichen Alltags regelmäßige und ausgewogene Mahlzeiten erschwert sind oder aufgrund von Abneigungen gegen bestimmte Lebensmittel, religiösen oder weltanschaulichen Vorgaben oder Nahrungsmittelunverträglichkeiten bestimmte Lebensmittelgruppen

nicht oder kaum verzehrt werden. So wird beispielsweise Veganern empfohlen, die Ernährung mit Vitamin B12 zu ergänzen.

Nahrungsergänzungsmittel sind Lebensmittel zur sinnvollen Ergänzung der individuellen Ernährung – als Teil einer ausgewogenen Ernährung für jedermann.

Grundsätzlich gilt: Nahrungsergänzungsmittel können all denjenigen helfen, für die es – aus welchen Gründen auch immer – schwierig ist, eine ausreichende Nährstoffzufuhr im Alltag sicher zu stellen und die ihre Versorgung mit wichtigen Nährstoffen zum Erhalt des Wohlbefindens verbessern wollen.

### Bessere Versorgungslage bei Verwendern von Nahrungsergänzungsmitteln

Die Versorgung mit Vitaminen und Mineralstoffen ist in Deutschland laut des DGE-Ernährungsberichts 2012 im Schnitt gut. Es lohnt jedoch eine differenziertere Betrachtung. So nennt der Ernährungsbericht Vitamine und Mineralstoffe, bei denen die Versorgung bereits im Durchschnitt kritisch ist: Folat, Calcium und – sofern kein Jodsalz verwendet wird – Jod sowie Eisen (Frauen im gebärfähigen Alter). Bei anderen Nährstoffen erreicht zwar die deutsche

Bevölkerung im Durchschnitt die wünschenswerte Zufuhr, Teile der Bevölkerung jedoch nicht. So nehmen beispielsweise gemäß der Nationalen Verzehrsstudie (NVSII) rund 30 Prozent der Deutschen zu wenig Vitamin C zu sich und rund 60 Prozent der deutschen Erwachsenen sind nach neuen Zahlen nicht ausreichend mit Vitamin D versorgt (13. DGE-Ernährungsbericht 2016).

Die Untersuchungen bestätigen, dass Nahrungsergänzungsmittel einen wichtigen Beitrag zur ausreichenden Versorgung mit Vitaminen und Mineralstoffen und damit zur Gesunderhaltung leisten können. So erreichen beispielsweise gemäß dem DGE-Ernährungsbericht 2012 die Verwender von Nahrungsergänzungsmitteln – im Gegensatz zu den „Nichtverwendern“ – auch bei den kritischen Nährstoffen Folat, Calcium oder Eisen die empfohlenen Aufnahmemengen.

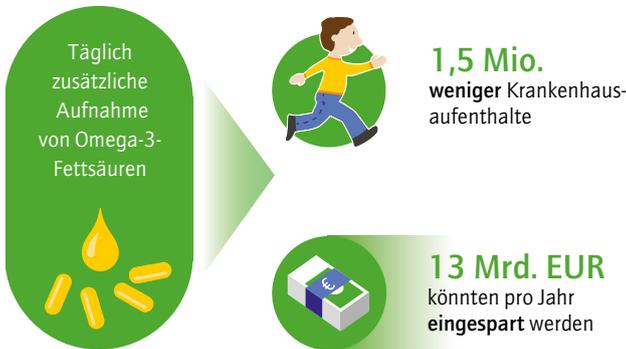
### Potenzial für die Gesunderhaltung

Wissenschaftliche Studien bestätigen, dass eine unzureichende Zufuhr an Omega-3-Fettsäuren ein Risikofaktor für die Entwicklung von kardiovaskulären Erkrankungen ist. Entsprechend geht eine gute Nährstoffzufuhr mit einem reduzierten Krankheitsrisiko einher. Das Marktforschungsunternehmen Frost & Sullivan hat auf Basis dieser Erkenntnisse den möglichen gesellschaftlich-ökonomischen Nutzen



einer breit angelegten Nahrungsergänzung mit Omega-3-Fettsäuren (Docosahexaensäure – DHA und Eicosapentaensäure – EPA) untersucht. Die Studie hat ergeben, dass in Europa 1,5 Millionen Krankenhausaufenthalte über einen Zeitraum von fünf Jahren in der Altersgruppe der über 55-Jährigen vermieden werden könnten durch eine tägliche zusätzliche Zufuhr von 1000 mg DHA und EPA und der damit verbundenen verbesserten Nährstoffversorgung. Dies würde mit Einsparungen von Gesundheitskosten in Höhe von 13 Milliarden Euro pro Jahr einhergehen. Die Studie macht deutlich, dass Nahrungsergänzungsmittel somit nicht nur dem Einzelnen helfen können seine Ernährung zu optimieren, sondern darüber hinaus das Potenzial besitzen, gesellschaftlichen Nutzen stiften zu können (Quelle: [www.foodsupplementeurope.org/value-of-supplementation/](http://www.foodsupplementeurope.org/value-of-supplementation/); Stand August 2016).

**Studie: Potenzielle Kosteneinsparung für das europäische Gesundheitssystem durch breitere Verwendung von Nahrungsergänzungsmitteln mit Omega-3-Fettsäuren über einen Zeitraum von fünf Jahren**



**4. Regelungen zum Verbraucherschutz – umfangreiche rechtliche Vorgaben**

Nahrungsergänzungsmittel sind Lebensmittel. Deshalb unterliegen sie den umfangreichen gesetzlichen Bestimmungen, die für alle Lebensmittel gelten. Dabei lautet die wichtigste Vorschrift, dass Lebensmittel sicher sein

müssen (Artikel 14 Verordnung (EG) Nr. 178/2002) – das müssen die Hersteller garantieren. Über die allgemeinen Vorschriften des Lebensmittelrechts hinaus gibt es zudem spezielle Vorschriften für Nahrungsergänzungsmittel, die in der Nahrungsergänzungsmittel-Verordnung (NemV) festgehalten sind. Die NemV enthält spezielle Vorgaben zu Zusammensetzung und Kennzeichnung und schreibt die Anzeigepflicht für Nahrungsergänzungsmittel vor.

**Spezielle Kennzeichnungsvorschriften**

Für Nahrungsergänzungsmittel gelten wie für alle Lebensmittel die allgemeinen Vorschriften der Lebensmittelinformations-Verordnung (LMIV). Demnach sind auch bei Nahrungsergänzungsmitteln grundsätzliche Angaben wie beispielsweise das Zutatenverzeichnis, das Mindesthaltbarkeitsdatum oder der Name des Herstellers erforderlich. Weitere spezifische Kennzeichnungsvorschriften für Nahrungsergänzungsmittel enthält § 4 der NemV.

So sind alle Produkte mit dem Hinweis „Nahrungsergänzungsmittel“ zu versehen, da dies der verbindliche Name für die Produkte ist. Außerdem müssen die Stoffe, die das Produkt charakterisieren, genannt werden. Zusätzlich ist die Menge pro empfohlener Tagesdosis in absoluter Menge (z. B. 800 mg Calcium) anzugeben.



Für Vitamine oder Mineralstoffe ist zudem aufzuführen, wieviel Prozent der Referenzmenge für die tägliche Zufuhr für den jeweiligen Nährstoff durch den Verzehr der Tagesdosis gedeckt wird.

Es muss zudem darauf hingewiesen werden, dass

- die angegebene empfohlene tägliche Verzehrsmenge nicht überschritten werden darf,
- Nahrungsergänzungsmittel kein Ersatz für eine ausgewogene Ernährung sind und
- die Produkte außerhalb der Reichweite von kleinen Kindern zu lagern sind.

### Kontrolle durch die amtliche Lebensmittelüberwachung

Die Hauptverantwortung für die Sicherheit ihrer Produkte tragen die Lebensmittelhersteller. Sie stellen durch Eigenkontrollen im Rahmen des unternehmensinternen Qualitätsmanagements die Sicherheit, Qualität und Gesetzeskonformität ihrer Produkte sicher. Zusätzlich unterliegen Nahrungsergänzungsmittel wie alle anderen Lebensmittel der staatlichen Kontrolle durch die amtliche Lebensmittelüberwachung.

Jedes Nahrungsergänzungsmittel wird bevor es verkauft werden darf, beim Bundesamt für Verbraucherschutz und Lebensmittelsicherheit (BVL) angezeigt, um sicherzustellen, dass die Produkte von der Lebensmittelüberwachung erfasst sind.

## 5. Sicherheit von Nahrungsergänzungsmitteln – Produkte für die tägliche Ernährung

Die Hersteller von Nahrungsergänzungsmitteln kommen ihrer Verantwortung für die Sicherheit der von ihnen produzierten Produkte nach, indem sie bei der Entwicklung sinnvoller Nährstoffkombinationen und Dosierungen mit höchster Sorgfalt vorgehen. Sie orientieren sich an ernährungswissenschaftlichen Erkenntnissen, den Empfehlungen für die Nährstoffzufuhr und an den wissenschaftlich basierten Obergrenzen für die sichere Nährstoffaufnahme.

Wie alle Lebensmittel sind Nahrungsergänzungsmittel dabei für die tägliche Ernährung entwickelt – mit dem Zweck, die Gesundheit und das Wohlbefinden zu erhalten. Anders als Arzneimittel dienen sie nicht der Therapie von Krankheiten und ihre Verwendung setzt weder eine ärztliche Empfehlung noch die Feststellung von krankhaften Mangelzuständen voraus. Gleichwohl sind Ärzte wie auch Apotheker, Ernährungsfachkräfte oder auch die Hersteller geeignete Ansprechpartner bei Fragen rund um Nährstoffe und Nahrungsergänzungsmittel. Insbesondere Personen, die an einer angeborenen Stoffwechselkrankheit leiden oder regelmäßig Medikamente einnehmen, sollten sich im Zweifelsfall beraten lassen, welche Nahrungsergänzungsmittel für sie geeignet sind.

### Nährwertangaben und Verzehrempfehlungen beachten

Verbraucher können in Deutschland Nahrungsergänzungsmittel unbesorgt entsprechend der Hinweise und Empfehlungen der Hersteller verwenden. Die Produktinformationen auf der Verpackung, insbesondere die Verzehrempfehlung, ermöglicht es den Verbrauchern, die Produkte in gewünschter Dosierung als Teil der täglichen Ernährung zu verwenden. Die Aufnahme von Nährstoffen aus der Nahrung und über zusätzlich verwendete Nahrungsergänzungsmittel sollte sich dabei am individuellen Bedarf orientieren. Die empfehlenswerte Menge für jedes Vitamin und jeden Mineralstoff ist dabei unterschiedlich hoch.



Eine gute Orientierung dafür, mit welchen Mengen der Körper ausreichend versorgt ist, geben die „Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr“ der DGE.

Möchte ein Verbraucher mehrere Produkte gleichzeitig nutzen, empfiehlt es sich, die Inhaltsstoffe der einzelnen Präparate abzugleichen, um eine unnötige Doppelzufuhr eines Nährstoffes zu vermeiden.

### Bewusster Umgang mit Nahrungsergänzungsmitteln

Erkenntnisse aus einer repräsentativen Umfrage von der Universität Hannover in Kooperation mit der Gesellschaft für Konsumforschung (GfK) aus dem Jahr 2015 bestätigen, dass die deutschen Verbraucher, die Nahrungsergänzungsmittel verzehren, sehr gut informiert sind und bewusst mit den Produkten umgehen. Sie lesen die Verpackungshinweise und beachten sie. Wenn sie mehrere Nahrungsergänzungsmittel zu sich nehmen, kombinieren sie diese sinnvoll.

#### Risikobewusstsein der Verbraucher

- ✓ **86,1 %** beachten Hinweise auf der Verpackung/Beipackzettel
- ✓ **85,5 %** verwenden die vom Hersteller angegebenen Mengen
- ✓ **84,4 %** achten auf die Dosierung der enthaltenen Vitamine/Mineralstoffe

▶ Die Verbraucher zeigen einen vernünftigen und bewussten Umgang mit Nahrungsergänzungsmitteln und sind in der Regel gut informiert.

### Augen auf im Internet!

Verbraucher sollten bei Bestellungen von Nahrungsergänzungsmitteln über das Internet aufmerksam, sorgsam und kritisch sein, vor allem wenn diese Produkte aus dem Ausland nach Deutschland eingeführt werden. Zwar gelten für diese Nahrungsergänzungsmittel die gleichen lebensmittelrechtlichen Vorschriften wie für Produkte, die

im stationären Handel verkauft werden. Die Überwachung dieser Vorschriften ist aufgrund der Fülle der Angebote jedoch mit besonderen Herausforderungen verbunden. Gerade die Tatsache, dass viele der unseriösen Firmen ihren Sitz im Ausland haben, erschwert eine effiziente Kontrolle und Strafverfolgung.

Es gibt selbstverständlich auch im Internet seriöse Anbieter, bei denen unbedenklich Nahrungsergänzungsmittel bestellt werden können. Verbraucher sollten sich jedoch die angebotenen Produkte, die Informationen über das Produkt, die Werbeaussagen sowie die gesamte Internetseite genauer anschauen. Mehr Informationen zu Nahrungsergänzungsmitteln aus dem Internet unter: [www.bll.de/de/lebensmittel/nahrungsergaenzungsmittel/nem-im-internet](http://www.bll.de/de/lebensmittel/nahrungsergaenzungsmittel/nem-im-internet)



**Fazit:** Nahrungsergänzungsmittel sind Lebensmittel zur sinnvollen Ergänzung der individuellen Ernährung und sollen als Teil einer ausgewogenen Ernährung zur Erhaltung der Gesundheit beitragen. Für wen welches Nahrungsergänzungsmittel am besten geeignet ist, hängt vom individuellen Lebensstil und der persönlichen Ernährungsweise ab. Dank der sorgfältigen Produktherstellung, der konkreten Anwendungsempfehlung und der detaillierten Kennzeichnung durch die Hersteller können Verbraucher in Deutschland jeweils „ihr“ passendes Nahrungsergänzungsmittel aus einer großen Angebotsvielfalt legaler, sicherer und hochwertiger Produkte auswählen.

## VITAMINE – Hauptfunktion – Vorkommen

### Vitamin A (Retinol)

- › Sehvorgang
  - › Zellwachstum
  - › Immunsystem
- tierische Lebensmittel – zudem wird pflanzliches Beta-Carotin (Pro-Vitamin A) in Vitamin A umgewandelt



BEISPIELE: RINDERLEBER AAL EI KAROTTEN

### Vitamin D (Cholecalciferol)

- › Calciumaufnahme
  - › Knochenbau
  - › Nervensystem
  - › Immunsystem
- meist in nur geringen Mengen in Lebensmitteln enthalten (v.a. Fisch und Milch) – Vitamin D kann jedoch bei ausreichend Sonneneinstrahlung vom Körper gebildet werden.



BEISPIELE: HERING WILDLACHS MILCH SONNE

### Vitamin E (Tocopherol)

- › Antioxidans
  - › Zellschutz
- pflanzliche Lebensmittel – gute Lieferanten sind pflanzliche Öle, Samen und Nüsse, grünes Gemüse



BEISPIELE: WEIZENKEIMÖL MANDELN PAPRIKA (GRÜN) WIRSING

### Vitamin K (Phyllochinon)

- › Knochenmineralisierung
  - › Blutgerinnung
- gelbes und grünes Blattgemüse



BEISPIELE: GRÜNKOHL SPINAT BRUNNENKRESSE BROKKOLI

### Vitamin C (Ascorbinsäure)

- › Antioxidans
  - › Immunsystem
  - › Knorpel- und Knochengewebe
- frisches Obst und Gemüse



BEISPIELE: HAGEBUTTEN JOHANNISBEEREN (SCHWARZ) ZITRUSFRÜCHTE PAPRIKA (ROT)

## VITAMINE – Hauptfunktion – Vorkommen

### Vitamin B1 (Thiamin)

- › Kohlenhydratstoffwechsel
  - › Nervensystem
- tierische und pflanzliche Lebensmittel – gute Lieferanten sind z. B. Vollkornprodukte Schweinefleisch, Getreideerzeugnisse und Hülsenfrüchte



BEISPIELE: SCHWEINEFLEISCH RINDFLEISCH VOLLKORBROT ERBSEN

### Vitamin B2 (Riboflavin)

- › Energiestoffwechsel
- tierische und pflanzliche Lebensmittel – gute Lieferanten sind z. B. Fleisch, Milch/Milchprodukte, Vollkorngetreide und Gemüse



BEISPIELE: EI JOGHURT VOLLKORBROT FLEISCH

### Vitamin B6 (Pyridoxin)

- › Eiweißstoffwechsel
- tierische und pflanzliche Lebensmittel – beste Lieferanten sind Fleisch, Fisch, Bananen und Nüsse



BEISPIELE: SARDINE HUHN AVOCADO BANANE

### Vitamin B12 (Cobalamin)

- › Rote Blutkörperchen
  - › Homocysteinestoffwechsel
  - › Folatstoffwechsel
- tierische Lebensmittel - zu den besten Lieferanten zählen Fleisch, Fisch und Eier



BEISPIELE: KALBSLEBER EI LACHS CAMEMBERT

### Biotin

- › Fett- und Eiweißstoffwechsel
- in vielen Lebensmittel, meist in geringen Mengen – besonders gute Lieferanten sind Hefe, Leber, Eigelb und Nüsse



BEISPIELE: EI HAFLERFLOCKEN ERDNÜSSE SOJABOHNEN

## VITAMINE – Hauptfunktion – Vorkommen

Folsäure (Folat)	
<ul style="list-style-type: none"> <li>Wachstums- und Entwicklungsprozesse</li> <li>Zellteilung</li> </ul>	<p>pflanzliche Lebensmittel – v. a. (Blatt-) Gemüse und Vollkornprodukte – bei tierischen Lebensmitteln sind Innereien besonders folatreich</p>  <p>BEISPIELE: SPINAT BOHNEN WEIZENKLEIE VOLLKORNBROT</p>
Niacin	
<ul style="list-style-type: none"> <li>Kohlenhydrat-, Fett-, und Eiweißstoffwechsel</li> </ul>	<p>pflanzliche Lebensmittel – als Nikotinamid auch in tierischen Lebensmitteln – zu den wichtigsten Quellen zählen Hefe, Innereien, Fleisch, Milch, Nüsse und Hülsenfrüchte</p>  <p>BEISPIELE: FISCH FLEISCH ERDNÜSSE ERBSEN</p>
Pantothensäure	
<ul style="list-style-type: none"> <li>Wachstums- und Entwicklungsprozesse</li> </ul>	<p>in fast allen Lebensmitteln, v. a. in Fleisch, Fisch, Milch, Vollkornprodukten und Hülsenfrüchten</p>  <p>BEISPIELE: EI MILCH VOLLKORNBROT SOJABOHNEN</p>

## MINERALSTOFFE – Hauptfunktion – Vorkommen

Calcium	
<ul style="list-style-type: none"> <li>Baustein von Knochen und Zähnen</li> </ul>	<p>Milch und Milchprodukte – gute Calciumquellen sind zudem pflanzliche Lebensmittel wie z. B. grünes Blattgemüse</p>  <p>BEISPIELE: MILCH KÄSE GRÜNKOHL SPINAT</p>
Kalium	
<ul style="list-style-type: none"> <li>Elektrolythaushalt</li> <li>Blutdruck</li> <li>Herzfunktion</li> </ul>	<p>Obst (insbesondere Trockenobst), Gemüse und Nüsse</p>  <p>BEISPIELE: SOJABOHNEN KARTOFFEL CHAMPIGNON BANANEN</p>

## MINERALSTOFFE – Hauptfunktion – Vorkommen

Magnesium	
<ul style="list-style-type: none"> <li>Bestandteil vom Skelett</li> <li>Muskulaturfunktion</li> <li>Energiestoffwechsel</li> </ul>	<p>pflanzliche Lebensmittel, insbesondere in Vollkornprodukten, Gemüse, Sojabohnen und Nüssen</p>  <p>BEISPIELE: KÜRBISKERNE SOJABOHNEN HAFERFLOCKEN NATURREIS</p>
Eisen	
<ul style="list-style-type: none"> <li>Rote Blutkörperchen</li> <li>Zellfunktion</li> <li>Roter Muskel-farbstoff</li> </ul>	<p>tierische und pflanzliche Lebensmittel – gute Eisenlieferanten sind v. a. Fleisch, grüne Blattgemüse, Getreide und Nüsse.</p>  <p>BEISPIELE: FLEISCH FISCH HIRSE KICHERERBSEN</p>
Jod	
<ul style="list-style-type: none"> <li>Schilddrüsenfunktion und damit Kohlenhydrat-, Fett-, und Energiestoffwechsel</li> </ul>	<p>Der Jodgehalt von Lebensmitteln pflanzlicher und tierischer Herkunft ist abhängig vom Jodgehalt im Boden oder Tierfutter – besonders reich an Jod sind Meeresfische, -früchte und -algen</p>  <p>BEISPIELE: SEEFISCH ALGEN MILCH EI</p>
Fluor	
<ul style="list-style-type: none"> <li>Bestandteil von Knochen und Zähnen</li> </ul>	<p>nativ in nur geringen Mengen in Wasser und pflanzlichen Lebensmitteln wie z. B. in Vollkornprodukten, Nüssen und schwarzem Tee</p>  <p>BEISPIELE: FLUORIDIERTES SPEISESALZ FISCH SCHWARZER TEE MINERALWASSER</p>
Zink	
<ul style="list-style-type: none"> <li>Enzymfunktion, Zellwachstum und -erneuerung</li> <li>Wundheilung</li> <li>Immunsystem</li> </ul>	<p>tierische Lebensmittel – gute Zinkquellen sind Fleisch, Fisch, Milcherzeugnisse und Eier, aber auch Vollkorngetreide</p>  <p>BEISPIELE: LAMMFLEISCH KALBSFLEISCH KÄSE WEIZENKEIME</p>
Selen	
<ul style="list-style-type: none"> <li>Aktivierung der Schilddrüsenhormone</li> <li>Antioxidans</li> </ul>	<p>gute Selenquellen sind Innereien, Fisch, Fleisch, Getreide, Nüsse und Hülsenfrüchte</p>  <p>BEISPIELE: SCHWEINEFLEISCH NIERE HEILBUTT GERSTE NÜSSE</p>

## Über den 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.

### Weitere Informationen zu Nahrungsergänzungsmitteln:

Auf der Internetseite des BLL sind umfangreiche Informationen rund um das Thema Nahrungsergänzungsmittel zusammengestellt:

[www.bll.de/nahrungsergaenzungsmittel](http://www.bll.de/nahrungsergaenzungsmittel).

Darüber hinaus sind die zwei folgenden Faltblätter zur Thematik erhältlich:

- › Nahrungsergänzungsmittel sind sichere Lebensmittel
- › Nahrungsergänzungsmittel aus dem Internet – was müssen Verbraucher wissen?



[www.nahrungsergaenzungsmittel.org](http://www.nahrungsergaenzungsmittel.org)

## Impressum

Auflage: Dezember 2017

Herausgeber:  
Arbeitskreis Nahrungsergänzungsmittel  
Bund für Lebensmittelrecht und  
Lebensmittelkunde e.V.

Claire-Waldoff-Straße 7  
10117 Berlin

Tel. +49 30 206143-0  
Fax +49 30 206143-190

E-Mail: [bll@bll.de](mailto:bll@bll.de)  
[www.bll.de](http://www.bll.de)

Gestaltung: Ariane Skibbe

Illustrationen: Thinkstock, Shutterstock, Freepik

