



AK NEM

Arbeitskreis Nahrungsergänzungsmittel
im Lebensmittelverband Deutschland e.V.

Nahrungsergänzungsmittel – die wichtigsten Fakten

Wissen

Sicherheit





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 können einen einzelnen Nährstoff oder eine Kombination unterschiedlicher Nährstoffe enthalten (sog. Kombinationsprodukte).

Nahrungsergänzungsmittel sind Lebensmittel zur sinnvollen Ergänzung der täglichen Ernährung.

Laut einer Umfrage des Marktforschungsunternehmens IPSOS im Frühjahr 2022 haben knapp 83 % der deutschen Befragten angegeben, dass sie bereits in ihrem Leben mindestens einmal Nahrungsergänzungsmittel verwendet haben. Rund 90 % dieser Gruppe taten dies in den letzten 12 Monaten. Die größte Marktbedeutung haben dabei „klassische“ Nahrungsergänzungsmittel mit Vitaminen und Mineralstoffen, wobei die Verbraucherinnen und Verbraucher am häufigsten Magnesium, Vitamin D und Vitamin C ergänzen.

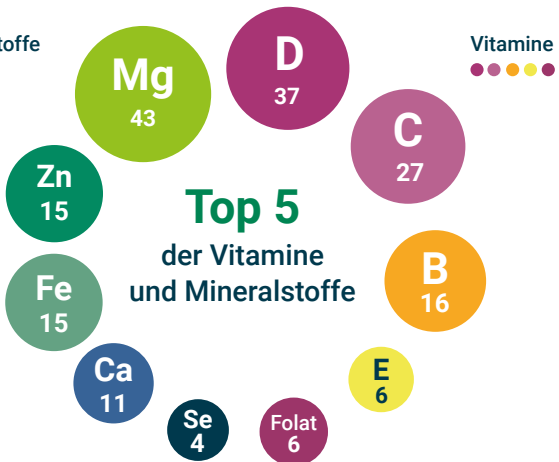
Welche Nährstoffe werden am häufigsten ergänzt?

in Prozent

Mineralstoffe



Vitamine



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 Richtwerte 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 Nährstoffe 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.

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 klassisches 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 Seniorinnen und 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 sicherzustellen 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 II (NVS II) rund 30 Prozent der Deutschen zu wenig Vitamin C zu sich und rund 60 Prozent der deutschen Erwachsenen sind nach vorliegenden Daten nicht ausreichend mit Vitamin D versorgt (13. DGE-Ernährungsbericht 2016).

Vitamin B12,
Vitamin D2,
Omega-3-
Fettsäuren

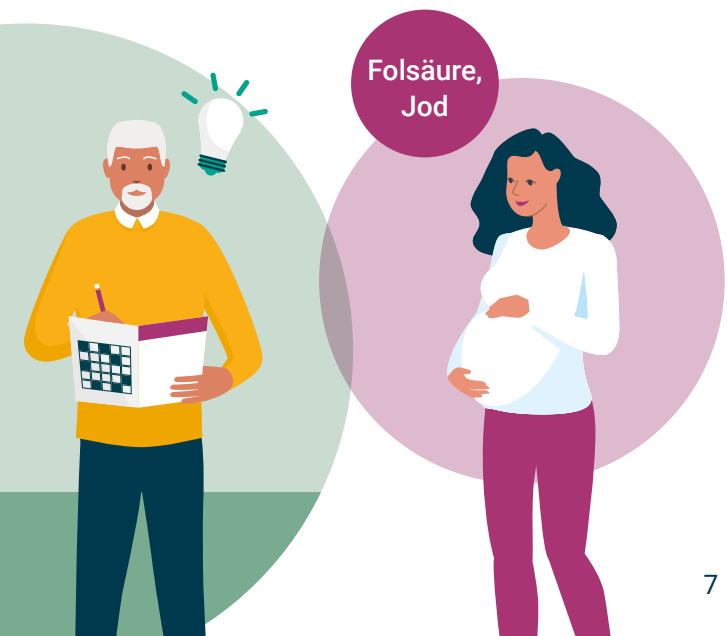
VEGAN

Vitamin D,
Vitamin B12,
Calcium,
Multivitamine

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 und Eisen die empfohlenen Aufnahmemengen.

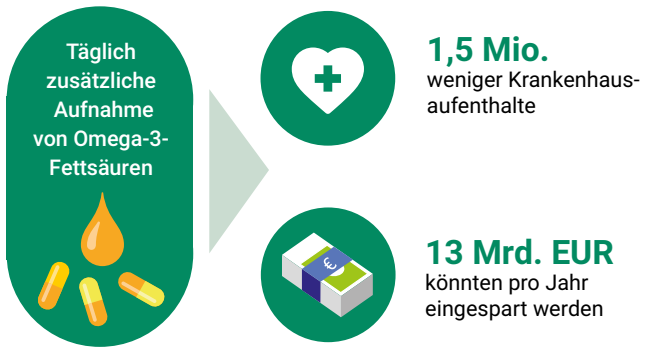
Potenzial für die Gesunderhaltung

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 Erkenntnis den möglichen gesellschaftlich-ökonomischen Nutzen einer breitangelegten 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 durch eine verbesserte Nährstoffversorgung vermieden werden könnten, wenn diese täglich zusätzlich 1.000 mg DHA und EPA zuführen würden.



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/; 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. 5 mg Zink) anzugeben.



Für Vitamine oder Mineralstoffe ist zudem aufzuführen, wie viel 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 soll,
- 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 bestimmt – 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

Verbraucherinnen und 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.




Es empfiehlt sich, die Inhaltsstoffe der einzelnen Produkte abzugleichen, um eine unbeabsichtigte Doppelzufuhr eines Nährstoffes zu vermeiden, wenn mehrere Produkte gleichzeitig verwendet werden.



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 Verbraucherinnen und 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!

Verbraucherinnen und 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. Verbraucherinnen und Verbraucher sollten sich jedoch die angebotenen Produkte, die Informationen über das Produkt, die Werbeaussagen sowie die gesamte Internetseite genauer anschauen.

Mehr Informationen zu Nahrungsergänzungsmitteln im Internet unter:



www.nahrungsergaenzungsmittel.org

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 Verbraucherinnen und Verbraucher in Deutschland jeweils „ihr“ passendes Nahrungsergänzungsmittel aus einer großen Angebotsvielfalt legaler, sicherer und hochwertiger Produkte auswählen.

VITAMINE – Hauptfunktion – Vorkommen

Vitamin A (Retinol)

- Sehfunktion
- Zellwachstum
- Immunsystem
- Eisenstoffwechsel
- Haut und Schleimhäute

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



RINDERLEBER

AAL

EIER

KAROTTEN

Vitamin D (Cholecalciferol)

- Calciumaufnahme
- Knochenerhalt
- Muskelfunktion
- 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



HERING

WILDLACHS

MILCH

SONNE

Vitamin E (Tocopherol)

- Antioxidans
- Schutz der Zellen vor oxidativem Stress

pflanzliche Lebensmittel – gute Lieferanten sind pflanzliche Öle, Samen und Nüsse, grünes Gemüse



WEIZENKEIMÖL

MANDELN

PAPRIKA (GRÜN)

WIRSING

Vitamin K (Phyllochinon)

- Knochenmineralisierung
- Blutgerinnung

gelbes und grünes Blattgemüse



GRÜNKOHL

SPINAT

BRUNNENKRESSE

BROKKOLI

Vitamin C (Ascorbinsäure)

- Antioxidans
- Immunsystem
- Knorpel- und Knochengewebe
- Energiestoffwechsel

frisches Obst und Gemüse



HAGEBUTTEN

JOHANNISBEEREN (SCHWARZ)

ZITRUSFRÜCHTE

PAPRIKA (ROT)

VITAMINE – Hauptfunktion – Vorkommen

Vitamin B1 (Thiamin)

- Kohlenhydratstoffwechsel
- Nervensystem
- Energiestoffwechsel
- Herzfunktion

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



SCHWEINEFLEISCH



RINDFLEISCH



VOLLKORBROT



ERBSEN

Vitamin B2 (Riboflavin)

- Energiestoffwechsel
- Nervensystem
- Sehfunktion

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



EIER



JOGHURT



VOLLKORBROT



FLEISCH

Vitamin B6 (Pyridoxin)

- Eiweißstoffwechsel
- Immunsystem
- Nervensystem

tierische und pflanzliche Lebensmittel – gute Lieferanten sind Fleisch, Fisch, Bananen und Nüsse



SARDINEN



HUHN



AVOCADOS



BANANEN

Vitamin B12 (Cobalamin)

- Rote Blutkörperchen
- Homocysteinestoffwechsel
- Energiestoffwechsel

tierische Lebensmittel – zu guten Lieferanten zählen Fleisch, Fisch und Eier



KALBSLEBER



EIER



LACHS



CAMEMBERT

Biotin

- Fett- und Eiweißstoffwechsel
- Haare
- Haut und Schleimhäute

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



EIER



HAFERFLOCKEN






ERDNÜSSE



SOJABOHNEN







VITAMINE – Hauptfunktion – Vorkommen

Folsäure (Folat)	
<ul style="list-style-type: none"> • Blutbildung • Proteinsynthese • Zellteilung 	<p>pflanzliche Lebensmittel – v. a. (Blatt-)Gemüse und Vollkornprodukte – bei tierischen Lebensmitteln sind Innereien besonders folatreich</p>  <p>SPINAT BOHNEN WEIZENKLEIE VOLLKORN-BROT</p>
Niacin	
<ul style="list-style-type: none"> • Kohlenhydrat-, Fett-, und Eiweißstoffwechsel • Haut und Schleimhäute 	<p>pflanzliche Lebensmittel – als Nikotinamid auch in tierischen Lebensmitteln – zu den wichtigsten Quellen zählen Hefe, Innereien, Fleisch, Milch, Nüsse und Hülsenfrüchte</p>  <p>FISCH FLEISCH ERDNÜSSE ERBSEN</p>
Pantothensäure	
<ul style="list-style-type: none"> • Coenzym A (CoA) • Energiestoffwechsel • Steroidhormonbildung 	<p>in fast allen Lebensmitteln, v. a. in Fleisch, Fisch, Milch, Vollkornprodukten und Hülsenfrüchten</p>  <p>EIER MILCH VOLLKORN-BROT SOJABOHNEN</p>

MINERALSTOFFE – Hauptfunktion – Vorkommen

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

MINERALSTOFFE – Hauptfunktion – Vorkommen

<p>Magnesium</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bestandteil von Knochen • Muskulaturfunktion • Energiestoffwechsel 	<p>pflanzliche Lebensmittel, insbesondere in Vollkornprodukten, Gemüse, Sojabohnen und Nüssen</p>  <p>KÜRBISKERNE SOJABOHNEN HAFERFLOCKEN NATURREIS</p>
<p>Eisen</p> <ul style="list-style-type: none"> • Rote Blutkörperchen • Zellteilung • Sauerstofftransport 	<p>tierische und pflanzliche Lebensmittel – gute Eisenlieferanten sind v. a. Fleisch, grünes Blattgemüse, Getreide und Nüsse.</p>  <p>FLEISCH FISCH HIRSE KICHERERBSEN</p>
<p>Jod</p> <ul style="list-style-type: none"> • Schilddrüsenfunktion • Energiestoffwechsel • Nervensystem 	<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>SEEFISCH ALGEN MILCH EIER</p>
<p>Fluorid</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bestandteil von Knochen und Zähnen 	<p>nativ in nur geringen Mengen in Wasser und pflanzlichen Lebensmitteln wie z. B. in Vollkornprodukten, Nüssen und schwarzem Tee</p>  <p>FLUORIDIERTES SPEISESALZ FISCH SCHWARZER TEE MINERALWASSER</p>
<p>Zink</p> <ul style="list-style-type: none"> • DNA-Synthese • Fruchtbarkeit • Reproduktion • Haut • Immunsystem 	<p>tierische Lebensmittel – gute Zinkquellen sind Fleisch, Fisch, Milcherzeugnisse und Eier, aber auch Vollkorngetreide</p>  <p>LAMMFLEISCH KALBSFLEISCH KÄSE WEIZENKEIME</p>
<p>Selen</p> <ul style="list-style-type: none"> • Antioxidans • Schilddrüsenfunktion • Spermabildung • Haare und Nägel 	<p>gute Selenquellen sind Innereien, Fisch, Fleisch, Getreide, Nüsse und Hülsenfrüchte</p>  <p>SCHWEINEFLEISCH NIERE HEILBUTT GERSTE NÜSSE</p>

Über den Arbeitskreis Nahrungsergänzungsmittel (AK NEM)

Im Arbeitskreis Nahrungsergänzungsmittel (AK NEM) des Lebensmittelverbands Deutschland haben sich Hersteller von Nahrungsergänzungsmitteln, Rohwarenhersteller und Dienstleister zusammengeschlossen. Ziel ist der fachliche Austausch über rechtliche und wissenschaftliche Fragestellungen rund um Nahrungsergänzungsmittel, die Meinungsfindung und Interessenvertretung sowie die Entwicklung gemeinsamer Lösungen für Produktqualität und -sicherheit.

Weitere Informationen zu Nahrungsergänzungsmitteln:

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

www.nahrungsergaenzungsmittel.org

Auch der europäische Fachverband Food Supplements Europe bietet auf seiner Webseite weiterführende Informationen unter:

www.foodsupplementseurope.org

Darüber hinaus sind die zwei folgenden Falblätter zur Thematik erhältlich:

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



www.nahrungsergaenzungsmittel.org



Impressum

2. Auflage: Mai 2023

Herausgeber:

Arbeitskreis

Nahrungsergänzungsmittel

(AK NEM) im

Lebensmittelverband Deutschland e.V.

Claire-Waldoff-Straße 7

10117 Berlin

Tel. +49 30 206143-0

Fax +49 30 206143-190

info@lebensmittelverband.de

Internet:

www.nahrungsergaenzungsmittel.org

www.lebensmittelverband.de

Layout: Ariane Skibbe

Titelfoto: @sosiukin/Adobe Stock

Illustrationen: Shutterstock



**Lebensmittelverband
Deutschland e. V.**
Food Federation Germany
Claire-Waldoff-Straße 7
10117 Berlin
Tel. +49 30 206143-0

info@lebensmittelverband.de
lebensmittelverband.de

twitter.com/Imverband
facebook.com/unsereliebensmittel
instagram.com/unsereliebensmittel

