

RISIKEN UND NEBENWIRKUNGEN

Da Nahrungsergänzungsmittel konzentrierte und isolierte Stoffe enthalten sind Überdosierungen möglich:

- Zusätzliche Gaben von Beta-Carotin begünstigen bei Rauchern Lungenkrebs.
- Nehmen Schwangere zu viel Vitamin A zu sich, kann das Kind in seiner Entwicklung gestört werden.
- Präparate mit hochdosierten antioxidativen (Pro-)Vitamin A, Vitamin C und E können sich negativ hinsichtlich Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Krebs auswirken.
- Bestimmte Spurenelemente wie Eisen sollten wegen der Risiken, die eine unkontrollierte Aufnahme nach sich ziehen kann, nur bei Mangel und nach ärztlicher Rücksprache genommen werden.
- Ein Zuviel an einzelnen Nährstoffen kann außerdem die Aufnahme anderer Nährstoffe verringern (Calcium und Magnesium, Zink und Kupfer, Pflanzensterine und fettlösliche Vitamine behindern sich gegenseitig).
- Außerdem sind Wechselwirkungen mit Medikamenten möglich. Beispielsweise blockiert Eisen das gleichzeitig eingenommene Schilddrüsenhormon Thyroxin. Informationen dazu erhalten Sie in Ihrer Arztpraxis oder Apotheke.
- Wer Medikamente einnimmt und zusätzlich Nahrungsergänzungsmittel verwenden möchte, sollte vorher unbedingt ärztlichen Rat einholen.

GEPANSCHE NAHRUNGSERGÄNZUNGSMITTEL AUS DEM INTERNET

Nahrungsergänzungsmittel, die als rein pflanzlich beworben werden, scheinen natürlich und harmlos. Aber – viele starke Gifte kommen aus der Natur, wie beispielsweise das der Tollkirsche. Darüber hinaus können solche Präparate, vor allem wenn sie über das Internet vertrieben werden, nicht genannte, illegal zugesetzte Substanzen enthalten. Diese sind oft gesundheitlich riskant und stark pharmakologisch wirksam. Das ist besonders häufig bei Schlankheits- und Potenzmitteln sowie Sportlerprodukten der Fall. Oft werden solche Präparate nur zufällig enttarnt: bei stichprobenhaften Untersuchungen oder wenn nach Einnahme Gesundheitsschäden festgestellt wurden.

WAS MUSS AUF DER VERPACKUNG STEHEN?

1. „Nahrungsergänzungsmittel“ ist die verbindliche Bezeichnung

2. Angaben zu produktprägenden Nährstoffen, z. B. „mit Calcium und Vitamin D“

3. Zutatenverzeichnis

4. allergene Zutaten sind hervorzuheben

5. empfohlene tägliche Verzehrsmenge in Portionen

6. Warnhinweis „Die empfohlene tägliche Verzehrsmenge darf nicht überschritten werden.“

7. Hinweis, dass Nahrungsergänzungsmittel kein Ersatz für eine ausgewogene Ernährung sind

8. Hinweis, das Produkt außerhalb der Reichweite von kleinen Kindern aufzubewahren

9. Mengenangabe

10. Mindesthaltbarkeitsdatum

11. Name oder Firma und Adresse des Herstellers, Verpackers oder Verkäufers

12. Nährwertangaben und Angaben zur Bedarfsdeckung

Zusammensetzung:

	Calcium	Vitamin D
pro Kautablette	600 mg	5 µg
% des empf. Tagesbedarfs pro Kautablette*	75 %	100 %

* Nach der Lebensmittelinformationsverordnung

Calcium und Vitamin D für die Erhaltung normaler Knochen und Muskelfunktion.

1 x täglich

Nahrungsergänzungsmittel mit Calcium und Vitamin D

Zutaten: Calciumcarbonat, Glucosesirup, Saccharose, Sojabö, Kakomasse, Wasser, Gelatine, Schokoladenaroma, Verdickungsmittel Gummi arabicum, Stärke, Vitamin D3.

Verzehrempfehlung: 1 Kautablette pro Tag.

Die empfohlene Verzehrsmenge pro Tag darf nicht überschritten werden. Nahrungsergänzungsmittel sollten nicht als Ersatz für eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung verwendet werden. Nur zum Verzehr für Erwachsene. Außerhalb der Reichweite von Kindern aufbewahren. Trocken und nicht über 25° C lagern.

1 Kautablette = 3,9 g

MHD: 12./2026

Fa. xy



Gefördert durch:

 Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft
 aufgrund eines Beschlusses des Deutschen Bundestages

ZU GUTER LETZT...

Vitamine, Mineralstoffe und sekundäre Pflanzenstoffe sind wichtige Komponenten einer gesunden, ausgewogenen Kost. In herkömmlichen, wenig verarbeiteten Lebensmitteln im Zusammenspiel mit allen Inhaltsstoffen entfalten sie ihre Wirkung am besten. Nahrungsergänzungsmittel, auch Obst- und Gemüseextrakte, können dagegen einseitige Essgewohnheiten und einen ungesunden Lebensstil nicht ausgleichen. Nur in Einzelfällen kann eine gezielte Ergänzung sinnvoll sein. Dazu zählt zum Beispiel Vitamin B12 für Menschen, die auf tierische Lebensmittel verzichten.

verbraucherzentrale

verbraucherzentrale

@ Mehr Informationen finden Sie unter

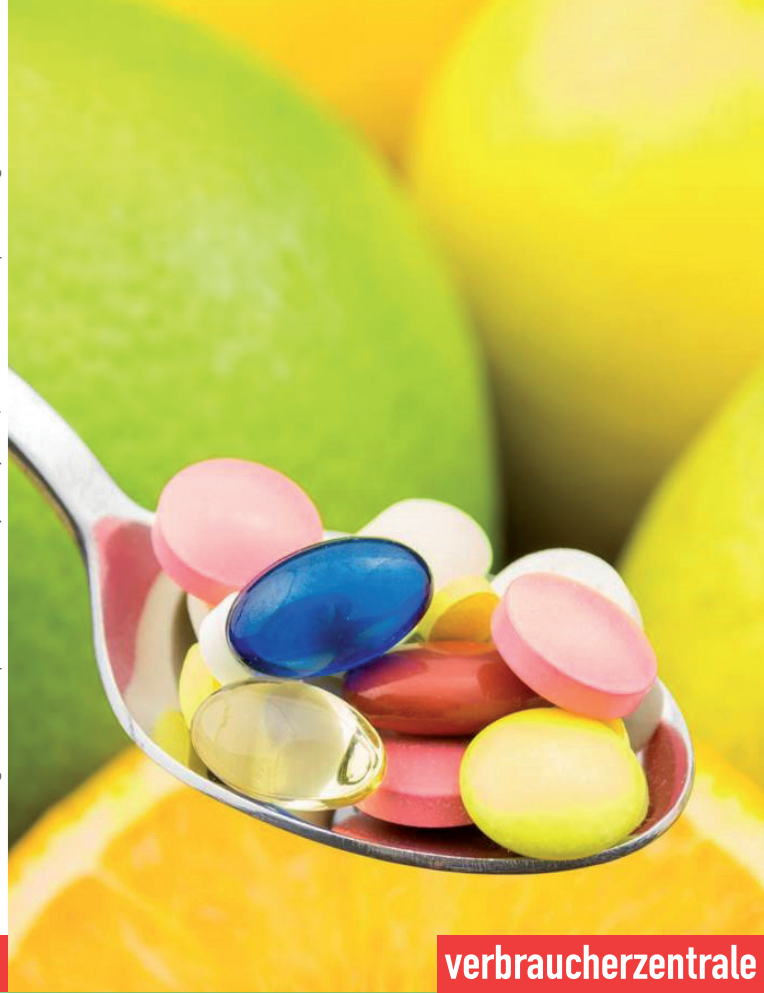
www.klartext-nahrungsergaenzung.de

www.verbraucherzentrale.de

APPETIT AUF PILLEN?

Nutzen und Risiken von Nahrungsergänzungsmitteln

Impressum: © Verbraucherzentrale Sachsen-Anhalt e. V., Steinbockgasse 1, 06108 Halle (Saale) in Kooperation mit den Verbraucherzentralen Nordrhein-Westfalen und Thüringen Gestaltung: tk-schulte | Titelbild © Maciej Czekaewski/Shutterstock.com | Stand August 2024



VIEL VERSPROCHEN – WENIG NUTZEN

Wenn Verbrauchern für eine ausgewogene Ernährung scheinbar die Zeit fehlt oder sie körperliche Beschwerden plagen, werden vielversprechend beworbene Nahrungsergänzungsmittel interessant. Doch was bringen Vitaminpillen und Co.?

...❖ NAHRUNGSERGÄNZUNGSMITTEL SIND KEINE ARZNEIMITTEL!

Nahrungsergänzungsmittel sind gesetzlich definiert als Konzentrate von Nährstoffen oder „sonstigen Stoffen“, zum Beispiel in Form von Kapseln oder Tabletten, die nur dazu bestimmt sind, die normale Ernährung zu ergänzen. Rechtlich gesehen handelt es sich dabei also um Lebensmittel, nicht um Medikamente.

Anders als Arzneimittel, deren Aufgabe es ist, Krankheiten zu heilen oder zu verhüten, müssen Nahrungsergänzungsmittel keine behördliche Zulassung durchlaufen, bei der Nutzen und Risiken geprüft werden ehe sie auf den Markt kommen. Nahrungsergänzungsmittel dürfen nicht wie Arzneimittel aufgemacht oder mit Heilversprechen beworben werden.

...❖ WELCHE STOFFE DÜRFEN NAHRUNGSERGÄNZUNGSMITTELN ZUGESETZT WERDEN?

Europaweit geregelt ist lediglich, welche Nährstoffverbindungen (Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente) eingesetzt werden dürfen. Festlegungen zu Höchstmengen gibt es bislang nicht.

Die zahlreichen „sonstigen Stoffe“ in Nahrungsergänzungsmitteln sind kaum geregelt. Dazu gehören zum Beispiel:

- Pflanzenzubereitungen (wie Ginkgo oder Grüntee),
- sekundäre Pflanzenstoffe (wie Phytoöstrogene),
- Aminosäuren und deren Verbindungen (wie L-Carnitin, Kreatin, Glucosamin),

- natürliche Öle (wie Krill-, Chia- oder Mikroalgenöl),
- Algen, Kollagen, Bakterien, Superfoods,
- Produkte tierischen Ursprungs (wie Haifischknorpel, Muschelextrakte)

Diese sonstigen Stoffe werden in Nahrungsergänzungsmitteln in konzentrierter Form aufgenommen und sind nicht immer unbedenklich. Die Verbraucherzentralen fordern daher, dass Nahrungsergänzungsmittel nicht nur angezeigt, sondern zugelassen werden müssen, um den gesundheitlichen Verbraucherschutz zu garantieren. Erforderlich sind:

- Höchstmengen für „Wirkstoffe“, z. B. für Vitamine
- eine Positivliste für „sonstige Stoffe“
- verpflichtende Warnhinweise für potenzielle Risikogruppen
- ein Hinweis auf mögliche Wechselwirkungen mit Arzneimitteln
- ein Verbot von Nahrungsergänzungsmitteln für Säuglinge und Kleinkinder

...❖ WIRKUNG BEWIESEN?

Die Verordnung über nährwert- und gesundheitsbezogene Angaben soll sicherstellen, dass Werbeaussagen zur Gesundheit (Health Claims) nur dann verwendet werden dürfen, wenn der beworbene Nutzen nachgewiesen ist. Der Haken dabei: Die Europäische Kommission hat bisher nur wissenschaftlich belegte Aussagen zu Vitaminen und Mineralstoffen sowie zu wenigen anderen Stoffen zugelassen. Bei einer Vielzahl von Werbeversprechen, vor allem für pflanzliche Stoffe, steht die Bewertung aber noch aus. Bis dahin dürfen diese weiter verwendet werden. Und selbst bei abgelehnten Claims bedient man sich eines Tricks: Um ein Nahrungsergänzungsmittel mit einer Pflanzenzubereitung, dessen beantragte Werbeaussage abgelehnt wurde, trotzdem bewerben zu können, werden zusätzlich passende Vitamine oder Mineralstoffe mit zugelassenen Aussagen eingesetzt. Dies dient

allein dem Marketing und suggeriert Verbrauchern, die beschriebene Wirkung entstehe durch die pflanzlichen Stoffe. Bleiben Sie kritisch, lassen Sie sich nicht täuschen!

Ginkgo wird oft als „Schmuckzutat“ hervorgehoben. Die beworbene Wirkung bezieht sich aber auf die zugesetzten Vitamine.

werbewirksame „Schmuckzutat“

Positive Wirkung auf Gedächtnisleistung und Konzentration sind für Nahrungsergänzungsmittel nicht bewiesen.

Riskante Wechselwirkungen z. B. mit Herz-Kreislauf-Medikamenten sind möglich.



Der Produktname „Männergesundheit“ macht Verbraucher glauben, Männer bräuchten dieses Produkt.

werbewirksamer Produktname

Die grafisch hervorgehobenen Zutaten suggerieren eine Wirkung für die Prostatagesundheit.

Foto aus der Werbung, erstellt mit KI



...❖ DAS MÄRCHEN VON DER VITAMIN- UNTERVERSORGUNG

Anbieter von Nahrungsergänzungsmitteln schüren bei Verbrauchern oft die Furcht, nicht ausreichend mit lebensnotwendigen Nährstoffen versorgt zu sein. So sollen bspw. Gemüse und Obst wegen angeblich ausgelaugter Böden heute nährstoffärmer als früher sein. Jede Obst- oder Gemüsesorte hat von Natur aus seine ganz spezifische Nährwertzusammensetzung. Diese ist durch Faktoren wie Boden, Wasser, Sonne nur wenig veränderbar. Eine ausreichende Versorgung ist auch in den Wintermonaten in Deutschland sehr gut möglich. Deutschland ist kein Vitaminmangelland!

Nahrungsergänzungsmittel enthalten Extrakte – wie zum Beispiel aus Ginkgo – oft nur als werbewirksame „Schmuckzutat“. So wird in Anzeigen die im Produkt enthaltene Pflanze hervorgehoben, obwohl der verwendete Extrakt selbst keine Wirkung hat oder die Menge für die gewünschte Wirkung nicht ausreicht. Die beschriebene Wirkung (normale Funktion des Nervensystems, normale psychische Funktion) bezieht sich nur auf die zugesetzten B-Vitamine bzw. Zink. Der Produktname „Männergesundheit“ macht Verbraucher glauben, Männer bräuchten dieses Produkt. Die grafisch hervorgehobenen Zutaten Granatapfel- und Kürbiskernextrakt suggerieren eine Wirkung für die Prostatagesundheit, die nicht bewiesen ist. Deshalb wird z. B. Zink eingesetzt, für das der Claim „Beitrag für den Erhalt eines normalen Testosteronspiegels“ erlaubt

Höchstmengen-Empfehlung des
Bundesinstituts für Risikobewertung (BfR) für
Vitamine in Nahrungsergänzungsmitteln (NEM)¹

Vitamine	Einheit	max. Tagesdosis aus NEM	zusätzliche Empfehlungen und (Warn-)Hinweise des BfR
A	mg	0 ²	
Betacarotin	mg	3,5	
D	µg	20	Produkte bis zu einer Tagesdosis von 20 µg können noch als NEM eingestuft werden (entspricht max. Gesamt-Zufuhrempfehlung bei komplett fehlender körpereigener Produktion); höher dosierte Präparate sind als Arzneimittel anzusehen
E Tocopherole	mg	30	Bei Männern ab 55 Jahren kann eine unkontrollierte Supplementierung von Vitamin E das Risiko für Prostatakrebs erhöhen.
K	K1	µg	bei Einnahme gerinnungshemmender Medikamente Verzehr nur nach Absprache mit dem Arzt
	K2	µg	
Niacin	Nicotinsäure	mg	Hinweis für Schwangere: nicht mehr als 16 mg/Tag
	Nicotinamid	mg	
	Inosithexanicotinat	mg	
B6 Pyridoxin	mg	0,9	
Folsäure	µg	200	Nahrungsergänzungsmittel vor und während der Schwangerschaft, ggf. 800 µg (nur nach ärztlichem Rat)
	µg	400	
B12 Cobalamine	µg	25	
C	mg	250	
B1 Thiamin	mg	–	nach derzeitigem Wissensstand keine Festlegung von Höchstmengen für NEM nötig; Potential für unerwünschte Effekte jedoch nicht auszuschließen
	mg	–	
B2 Riboflavin	mg	–	– " –
Pantothensäure	µg	–	– " –
Biotin ³	µg	–	Hinweis: Personen, die sich einem Labortest unterziehen müssen, sollten ihren Arzt über die Einnahme von Biotin informieren

¹ Empfehlungen des BfR, berücksichtigen neben der Versorgungslage in Deutschland vor allem auch das Risiko, das von einzelnen Stoffen bei einer zu hohen Zufuhr ausgeht. Sie gelten für Jugendliche ab 15 Jahren und für Erwachsene. Für Kinder unter 15 Jahren sind gesonderte Betrachtungen und ggf. geringer dosierte Produkte notwendig.

² Option 1 (www.bfr.bund.de/cm/343/aktualisierte-hoehstmengenvorschlaege-fuer-vitamine-und-mineralstoffe-in-nahrungsergaenzungsmitteln-und-angereicherten-lebensmitteln-2024.pdf)

³ Verfälschung von Labortests möglich (Werte von u.a. Schilddrüsenhormonen, Sexualhormonen, Herz-Kreislauf-Markern)

Höchstmengen-Empfehlung des
Bundesinstituts für Risikobewertung (BfR) für
Mineralstoffe in Nahrungsergänzungsmitteln (NEM)¹

Mineralstoffe	Einheit	max. Tagesdosis aus NEM	zusätzliche Empfehlungen und (Warn-)Hinweise des BfR
Bor	mg	0,5 ²	Warnhinweis: für Kinder und Jugendliche nicht geeignet
Calcium	mg	500	Hinweis bei NEM mit mehr als 250 mg/Tagesdosis: auf Einnahme weiterer calciumhaltiger NEM sollte verzichtet werden
Chlorid	mg	0	
Chrom	µg	60	
Eisen	mg	6	Warnhinweis für Männer, Frauen nach der Menopause und Schwangere: Einnahme nur nach Rücksprache mit dem Arzt
Fluorid	mg	0	
Jod	µg	100	Schwangere und Stillende: 150 µg/Tag
Kalium	mg	500	
Kupfer	mg	1 ²	Warnhinweis: für Kinder und Jugendliche nicht geeignet
Magnesium	mg	250	Einnahme der empfohlenen Tageshöchstmenge auf zwei oder mehr Portionen verteilen
Mangan	mg	0,5	
Molybdän	µg	80	
Natrium	mg	0	
Phosphor	mg	0	
Selen	µg	40	
Siliziumverbindungen			
Siliziumdioxid	mg	350 ³	
Kieselsäure (Silicagel)	mg	100 ³	
Cholin-stabilisierte Orthokieselsäure	mg	10 ³	
Organisches Silizium (Monomethylsilantriol)	mg	10 ³	
Zink	mg	6,5	Hinweis auf NEM mit mehr als 3,5 mg/Tagesdosis: auf Einnahme weiterer zinkhaltiger NEM sollte verzichtet werden

¹ Empfehlungen des BfR, berücksichtigen neben der Versorgungslage in Deutschland vor allem auch das Risiko, das von einzelnen Stoffen bei einer zu hohen Zufuhr ausgeht. Sie gelten für Jugendliche ab 15 Jahren und für Erwachsene. Für Kinder unter 15 Jahren sind gesonderte Betrachtungen und ggf. geringer dosierte Produkte notwendig.

² Empfehlungen für Erwachsene ab 18 Jahren

³ Höchstmengen bezogen auf Silizium