

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



Mehr Informationen finden Sie unter www.verbraucherzentrale.de

verbraucherzentrale
Niedersachsen



Verbraucherzentrale Niedersachsen e. V.

Herrenstraße 14
30159 Hannover

Tel.: (05 11) 9 11 96-0
Fax: (05 11) 9 11 96-10

E-Mail: info@vzniedersachsen.de
www.verbraucherzentrale-niedersachsen.de

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. Eingebettet in natürliche Lebensmittel, 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 Folsäure kurz vor und in der frühen Schwangerschaft.

Impressum: © Verbraucherzentrale Sachsen-Anhalt e.V. in Kooperation mit den Verbraucherzentralen Baden-Württemberg, Mecklenburg-Vorpommern, Nordrhein-Westfalen und Sachsen | Stand Dezember 2014 | Gestaltung: tk-schu:tte



APPETIT AUF PILLEN?

Nutzen und Risiken von Nahrungsergänzungsmitteln

VIEL VERSPROCHEN – WENIG NUTZEN

Wenn für eine ausgewogene Ernährung scheinbar die Zeit fehlt oder an der Qualität der im Supermarkt angebotenen Lebensmittel Zweifel aufkommen, werden viel versprechend beworbene Nahrungsergänzungsmittel interessant. Doch was bringen Vitaminpillen und Co?

...❖ NAHRUNGSERGÄNZUNGSMITTEL SIND KEINE ARZNEIMITTEL!

Nahrungsergänzungsmittel sind gesetzlich definiert als Konzentrate von Nährstoffen oder anderen 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 nicht um Medikamente, sondern um Lebensmittel.

Anders als Arzneimittel, die dazu bestimmt sind, 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 Vitamine, Mineralstoff- und Spurenelementverbindungen eingesetzt werden dürfen. Festlegungen zu Höchstmengen gibt es bislang nicht. Für die zahlreichen sonstigen Stoffe, die in Nahrungsergänzungsmitteln Anwendung finden, existieren keine spezifischen Regelungen.

Dazu gehören zum Beispiel:

- Pflanzenzubereitungen (wie Ginkgo),
- sekundäre Pflanzenstoffe (wie Phytoöstrogene),
- Aminosäureabkömmlinge und Peptide (wie L-Carnitin, Glukosamin),
- natürliche Öle (wie Fischöl, Nachtkerzenöl),
- Produkte tierischen Ursprungs (wie Haifischknorpel, Muschelextrakte),
- Algen, Gelatine...

Diese sonstigen Stoffe werden in Nahrungsergänzungsmitteln in konzentrierter bzw. isolierter Form aufgenommen und sind nicht a priori als gesundheitlich unbedenklich anzusehen. Die Verbraucherzentralen halten es deshalb für erforderlich:

- die gesundheitliche Unbedenklichkeit eines Nahrungsergänzungsmittels vor dem Inverkehrbringen, auch unter Berücksichtigung potenzieller Risikogruppen, zu belegen (Positivlisten erforderlich!).
- den postulierten Nutzen nachzuweisen.

Auf die Vielzahl von Lebensmitteln mit ungeprüften gesundheitsbezogenen Angaben, insbesondere mit Aussagen zur Förderung der Gesundheit reagierte der europäische Gesetzgeber mit der Verordnung über nährwert- und gesundheitsbezogene Angaben, mit der sichergestellt werden soll, dass gesundheitsbezogene Angaben künftig nur dann verwendet werden dürfen, wenn der beworbene Nutzen nachgewiesen wurde. Dies betrifft bislang vor allem Aussagen zu Vitaminen und Mineralstoffen sowie zu wenigen anderen Stoffen. Die Vielzahl der Werbeversprechen, die sich auf pflanzliche Stoffe beziehen, blieben bislang unbearbeitet und dürfen derzeit noch verwendet werden.



...❖ DAS MÄRCHEN VON DER VITAMIN-UNTERVERSORGUNG

Anbieter von Nahrungsergänzungsmitteln schüren beim Verbraucher oft die Furcht, nicht ausreichend mit lebensnotwendigen Nährstoffen versorgt zu sein. So sollen beispielsweise Obst und Gemüse, aufgrund ausgelaugter Böden infolge intensiver Landwirtschaft, heute nährstoffärmer als früher sein. Die Wirklichkeit sieht

jedoch anders aus: Weder sind die Böden ausgelaugt, noch enthalten Lebensmittel immer weniger Nährstoffe. Deutschland ist kein Vitaminmangeland.

...❖ RISIKEN UND NEBENWIRKUNGEN

Obwohl rechtlich so eingestuft, unterscheiden sich Nahrungsergänzungsmittel von herkömmlichen Lebensmitteln. Da sie Nährstoffe in konzentrierter isolierter Form enthalten, sind Überdosierungen eher möglich.

So ist beispielsweise lange bekannt, dass zusätzliche Gaben von Beta-Carotin bei Rauchern Lungenkrebs begünstigen können. Nehmen Schwangere in den ersten Wochen zu viel Vitamin A zu sich, kann das Kind in seiner Entwicklung gestört werden. Auch von Präparaten mit hochdosierten antioxidativen Vitaminen A, C und E zum Schutz vor Herz-Kreislauf-Erkrankungen ist abzuraten. Bestimmte Spurenelemente wie Eisen sollten wegen der Risiken, die eine unkontrollierte Aufnahme nach sich ziehen kann, nur bei nachgewiesenem Mangel und nach Rücksprache mit dem Arzt genommen werden. Ein Zuviel an einzelnen Nährstoffen kann außerdem die Aufnahme anderer Nährstoffe behindern (Calcium und Magnesium; Pflanzensterine und fettlösliche Vitamine). Außerdem sind Wechselwirkungen mit Medikamenten möglich, beispielsweise blockiert Eisen das gleichzeitig eingenommene Schilddrüsenhormon Thyroxin. Wer Medikamente nimmt und zusätzlich Nahrungsergänzungsmittel verwenden möchte, sollte daher vorher mit seinem Arzt oder Apotheker sprechen.

...❖ GEPANSCHE NAHRUNGSERGÄNZUNGSMITTEL AUS DEM INTERNET

Nahrungsergänzungsmittel, oft als rein pflanzlich beworben, erscheinen auf den ersten Blick natürlich und harmlos. In Wirklichkeit können gerade solche Präparate, die häufig über das Internet vertrieben werden, gesundheitlich riskante, zum Teil stark pharmakologisch wirksame Substanzen enthalten. Oft werden solche Präparate nur zufällig enttarnt: bei stichprobenhaften Untersuchungen oder wenn nach Einnahme Gesundheitsschäden festgestellt wurden.



VORSICHT IST GEBOTEN,

- wenn auf der Verpackung keine vollständige Anschrift des Vertreibers oder nur eine Anschrift im Ausland angegeben ist
- wenn das Mittel Wunder bewirken soll („natürlich“ und „nebenwirkungsfrei“):
 - „wirkt gegen eine Vielzahl der unterschiedlichsten Erkrankungen von Arthrose bis Neurodermitis“,
 - „hilft dort, wo die Schulmedizin versagt hat“,
 - „ist besonders wirksam laut zahlreicher Erfahrungsberichte“,
 - „soll in dieser Qualität nur für kurze Zeit und nur bei dieser Firma erhältlich sein“,
 - „wird schon seit Jahren angewandt, aber offiziell nicht anerkannt“,
 - „ist so erfolgreich, dass es eigentlich ein Arzneimittel sein müsste, was von der „Pharmalobby“ aber verhindert wird“,
 - „kommt aus exotischen Regionen (Regenwald, Himalaja)“.
- wenn auf der Verpackung die versprochene Sensationswirkung aus der Anzeige nicht mehr auftaucht
- beim Versand über Telefonhotlines oder Postfachfirmen
- bei Angeboten aus dem Internet und Direktvertrieb

Höchstmengen-Empfehlungen für Vitamine und Mineralstoffe in Nahrungsergänzungsmitteln (NEM)¹:

Vitamine	Einheit	Max.Tagesdosis aus NEM (nur Erwachsene)
A	µg	400
Betacarotin	mg	2
D	µg	5
E Tocopherol	mg	15 (10) ²
K	µg	80
B1 Thiamin	mg	4
B2 Riboflavin	mg	4,5
Niacin	mg	17
B6 Pyridoxin	mg	5,4
Folsäure	µg	400
Pantothensäure	mg	18
Biotin	µg	180
B12 Cobalamin	µg	3 – 9
C	mg	225

Mineralstoffe	Einheit	Max. Tagesdosis aus NEM (nur Erwachsene)
Calcium	mg	500
Chlorid	mg	0
Chrom	µg	60
Eisen	mg	0
Fluorid	mg	0
Jod	µg	100
Kalium	mg	500
Kupfer	µg	0
Magnesium	mg	250
Mangan	mg	0
Molybdän	µg	80
Natrium	mg	0
Phosphat	mg	250
Selen	µg	25 – 30
Zink	mg	2,25

¹ Empfehlungen des Bundesinstituts für Risikobewertung (rechtlich nicht verbindlich), berücksichtigen neben der Versorgungslage in Deutschland vor allem auch das Risiko, das von einzelnen Stoffen bei einer zu hohen Zufuhr ausgeht

² für Personen über 65 Jahre