

VORTRAG

verbraucherzentrale

*Hamburg*

# Nahrungsergänzungsmittel – in fast aller Munde?

Armin Valet

Verbraucherzentrale Hamburg

10.04.2024

# NAHRUNGSERGÄNZUNGSMITTEL ALLGEMEIN

Wie viel Geld geben VerbraucherInnen jährlich in Deutschland für Nahrungsergänzungsmittel aus?

- a. 500 Millionen
- b. 2,9 Milliarden
- c. 20 Milliarden

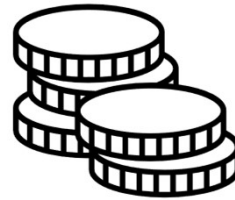


# NAHRUNGSERGÄNZUNGSMITTEL ALLGEMEIN

Wie viel Geld geben VerbraucherInnen jährlich in Deutschland für Nahrungsergänzungsmittel aus?

a. 500 Millionen

b. 2,9 Milliarden\*



c. 20 Milliarden

\*Zahlen für 2022, Informationsdienst IQVIA

**57-75% nehmen NEM** je nach Quelle

# Welche Aussagen zu NEM sind wahr?

- Vitamine sind für Menschen lebensnotwendig.

**WAHR ODER FALSCH?**

- Vitamine als Nahrungsergänzungsmittel sind freiverkäufliche Arzneimittel.

**WAHR ODER FALSCH?**

- Vitamine als Nahrungsergänzungsmittel können ohne Zulassung auf dem deutschen Markt verkauft werden.

**WAHR ODER FALSCH?**

- Eine Überversorgung mit Vitaminen ist für den menschlichen Körper unproblematisch

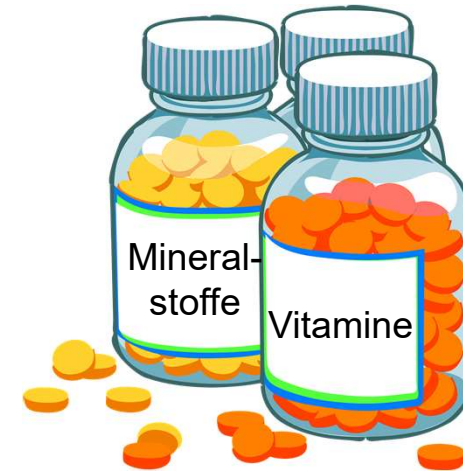
**WAHR ODER FALSCH?**



# WAS SIND NAHRUNGSERGÄNZUNGSMITTEL?

# WAS SIND NAHRUNGSERGÄNZUNGSMITTEL?

- Lebensmittel
- Ergänzung zur Ernährung
- Konzentrate von Nährstoffen (Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente)  
oder
- Konzentrate von sonstigen Stoffen mit ernährungsspezifischer oder physiologischer Wirkung
- Kapseln, Pastillen, (Brause-) Tabletten, Pulver, Trinkampullen usw.  
→ abgemessenen kleinen Mengen



# LEBENSMITTEL ODER ARZNEIMITTEL?

- in erster Linie für gesunde Menschen
- Keine Arzneimittel



©Canva

# WELCHER KONTROLLE UNTERLIEGEN NAHRUNGSERGÄNZUNGSMITTEL?



# WER KONTROLLIERT?



- Weder Wirkung noch Sicherheit werden vorab von den Behörden geprüft.  
Für die Sicherheit sind die Hersteller bzw. Verkäufer verantwortlich.
- Keine Zulassung notwendig → nur Anzeige beim Bundesamt für Verbraucherschutz und Lebensmittelsicherheit (BVL).
- Besonderes Problem: Direktvertrieb!



[https://www.bvl.bund.de/SiteGlobals/Frontend/Images/logo.gif?\\_\\_blob=normal&v=4](https://www.bvl.bund.de/SiteGlobals/Frontend/Images/logo.gif?__blob=normal&v=4)

# NAHRUNGSERGÄNZUNGSMITTEL: WERDEN SIE STAATLICH GEPRÜFT?



Alle Befragten

47 % ja  
44 % nein  
9 % weiß nicht



Verwender von Nahrungs-  
ergänzungsmitteln

55 % ja  
39 % nein  
6 % weiß nicht



Fast die Hälfte aller Befragten denkt, dass die Produkte  
auf ihre Wirksamkeit und Sicherheit staatlich geprüft werden.

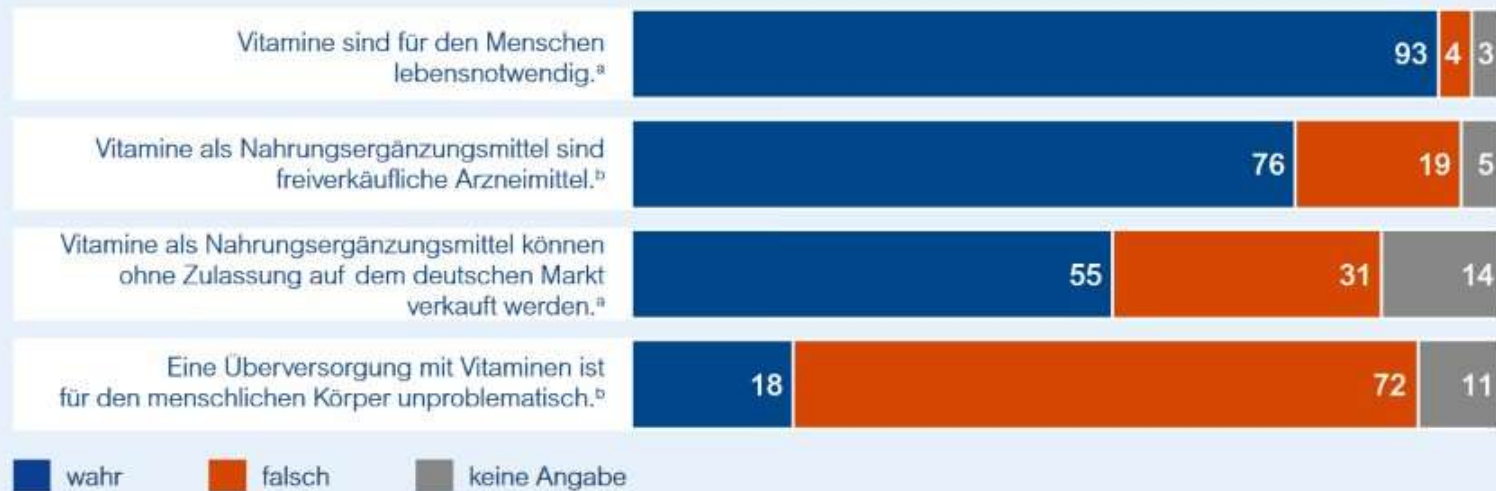
**verbraucherzentrale**

Quelle: Repräsentative forsa-Umfrage im Auftrag von Klartext-Nahrungsergänzung.de, September 2016, © Verbraucherzentralen  
Datenbasis: 1.001 Befragte, davon haben 35 Prozent in den letzten sechs Monaten eines oder mehrere Nahrungsergänzungsmittel  
selbst verwendet. Das Projekt Klartext-Nahrungsergänzung.de wird vom Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft gefördert.

# Falsche Erwartungen bei VerbraucherInnen?

BfR-Verbrauchermonitor 2021 | Spezial Vitamine als Nahrungsergänzungsmittel 35

## Wissen über Vitamine



Einfachnennung  
<sup>a</sup> wahre Aussage, <sup>b</sup> falsche Aussage

Basis: 1.023 Befragte; Angaben in Prozent

# VORSICHT IST GEBOTEN



- Wenn keine vollständige Anschrift des Vertreibers (z. B. nur Postfach) oder nur eine Anschrift im Ausland angegeben ist.
- Wenn das Mittel „Wunder“ bewirken soll:
  - „hilft dort, wo die Schulmedizin versagt hat“,
  - „ist besonders wirksam laut zahlreicher Erfahrungsberichte“,
  - „wird schon seit Jahren angewandt, aber offiziell nicht anerkannt“, ...
- je nach Bundesland bis zu 74 % der kontrollierten Nahrungsergänzungsmittel beanstandet.



# Immer wieder Warnungen!



- „Harmloses“ Kurkumapräparat
    - Auslöser von Gesundheitsschäden und Juckreiz
    - Überdosierung sorgte für Gelbsucht und Leberschäden
    - 20 Prozent der Leberschäden in den USA durch Nahrungsergänzungsmittel
- (Quelle: US-Gesundheitsdienstleister Kaiser Permanente)



Bericht: <https://www.aerztezeitung.de/Medizin/Fallbericht-Kurkuma-Kur-war-hepatotoxisch-447858.html>

verbraucherzentrale

Hamburg

# Immer wieder Warnungen!



Mögliche Inhaltsstoffe:

- Verbotene Stoffe,  
z. B. in Schlankheitsmitteln
- Lebensgefährliche Arzneimittel  
z. B. in Potenzmitteln
- Unerlaubte Rückstände,  
z. B. Ethylenoxid,  
Schwermetallrückstände
- Fälschungen, z. B. Ozempic

Original:



Fälschungen:



Abbildungen von Original und Fälschungen des Arzneimittels Ozempic®  
(Copyright Novo Nordisk)

Verbraucherwarnungen gibt es auf der Internetplattform der Verbraucherzentralen:

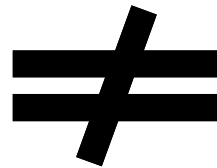
[www.klartext-nahrungsergaenzung.de](http://www.klartext-nahrungsergaenzung.de)

# NICHT ERLAUBT!



- Werbung mit Eigenschaften der Vorbeugung, Behandlung oder Heilung einer menschlichen Krankheit
- Wirkungen/ Wirkversprechen, die wissenschaftlich nicht belegt sind
- Anschein eines Arzneimittels erwecken
- Unzulässige Nährwert- und gesundheitsbezogene Angaben

„made in Germany“ – oft nur schöner Schein!



Sicherheit  
Qualität  
Wirksamkeit

→ Unbekannte Herkunft der Inhaltsstoffe

→ 75 Prozent der untersuchten Produkte, die mit „hergestellt in Deutschland“ werben, machen keine Herkunftsangaben zu den Zutaten.

Quelle: <https://www.verbraucherzentrale.nrw/pressemeldungen/presse-nrw/nahrungsergaenzungsmittel-made-in-germany-oft-nur-schoener-schein-94163>

verbraucherzentrale

Hamburg



# HEALTH CLAIMS VERORDNUNG

verbraucherzentrale

*Hamburg*

# HEALTH CLAIMS VERORDNUNG

- Legt fest, welche gesundheitsbezogenen Aussagen erlaubt sind.
- Alle anderen sind grundsätzlich verboten!
- Beispiele: Zu Vitamin C sind 15 Aussagen, zu Zink sind 18 erlaubt
  - Mangelnde Datenlage zu gesundheitsfördernden Wirkungen von isolierten Pflanzenstoffen
  - Dosisabhängig negative Wirkungen möglich  
→ Verzehrempfehlung des Herstellers beachten



# TRICKS BEI DER WERBUNG MIT GESUNDHEITSANGABEN

- **Allgemeine Aussagen statt zugelassener Health Claims**
  - *„fördert das Wohlbefinden“*
  - *„steigert die Leistungsfähigkeit“*
- **Schlupfloch zur Formulierung des erlaubten Claims**  
*„Zink trägt zu einer normalen Funktion des Immunsystems bei“*  
*Hersteller wirbt mit: „Zink stärkt das Immunsystem“*
- **Zugelassene Claims als Deckmantel für abgelehnte Claims**



# Foodwatch verklagt More Nutrition

## Vorwurf:

- Irreführende Gesundheitsversprechen
- Hilfe zur Gewichtsabnahme
- Unterstützung, schwanger zu werden

**foodwatch** 



**No More Nutrition: Abnehmlüge stoppen!**

Schwanger dank Nahrungsergänzungsmittel? 17 Kilo abnehmen und trotzdem weiter Nudeln, Pizza und Co. futtern? Das Unternehmen More Nutrition bringt aktuell täglich falsche Gesundheitsversprechen in den sozialen Medien in Umlauf. Wissenschaftlich erwiesen ist nichts davon. Wir fordern von More Nutrition: Abnehmlüge stoppen!

**HIER UNTERSCHREIBEN!** 

Quelle: <https://www.foodwatch.org/de/umstrittene-fitness-marke-foodwatch-verklagt-more-nutrition-wegen-unzulaessiger-gesundheitswerbung>

# VERSTECKTER ZUCKER

verbraucherzentrale

*Hamburg*

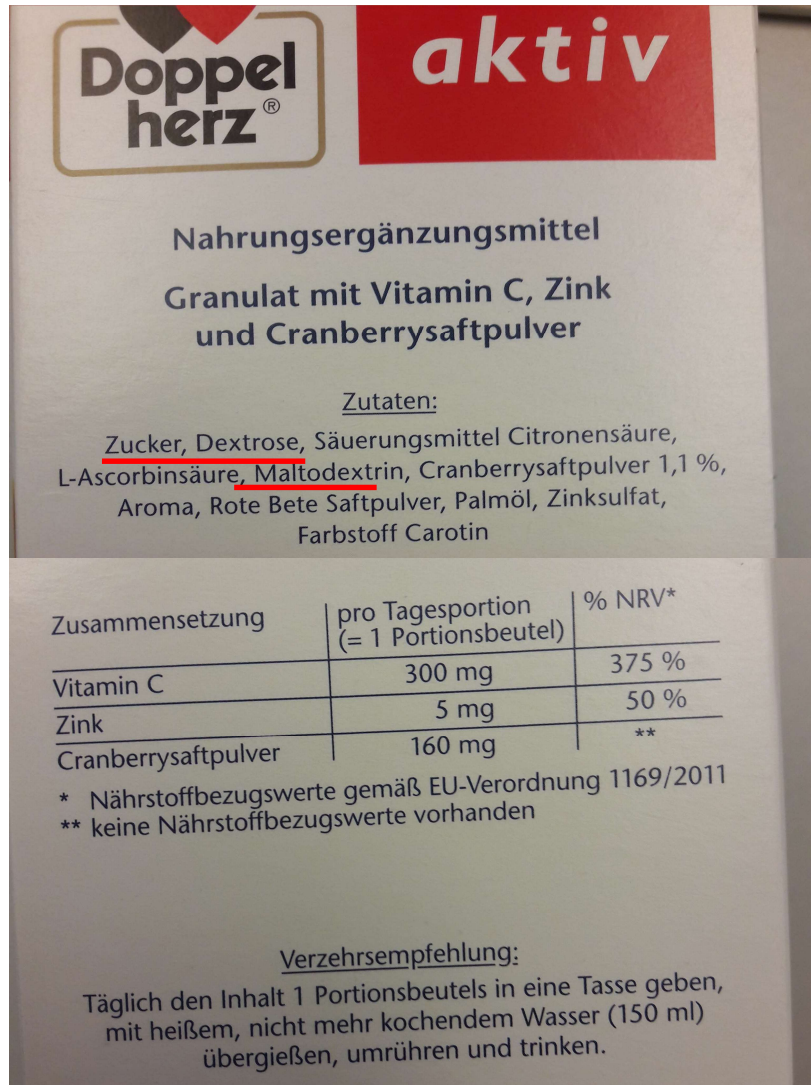
# VERSTECKTER ZUCKER IN NAHRUNGSERGÄNZUNGSMITTELN



Wieviel Zucker enthält dieses Produkt?

- a) 10 %
- b) 40 %
- c) 95 %
- d) 99 %

# VERSTECKTER ZUCKER IN NAHRUNGSERGÄNZUNGSMITTELN



c) 95 %

- Granulat wiegt ca. 15 g
- Ca. 95% davon ist Zucker (ca. 14 g)!
- Getränk fast so süß wie Cola
- Keine Nährwerttabelle notwendig



# Vitamine zum Naschen – so ein Blödsinn!

- Nahrungsergänzungsmittel für Kinder teilweise zuckerreich
- Formen wie Bärchen und bunte Comicfiguren ähneln Süßigkeiten  
→ vermitteln Spaß und Genuss.
- Meist überdosiert
- Ausgewogene Ernährung, ausreichend Schlaf und Bewegung an der frischen Luft



Foto: Verbraucherzentrale Bayern

Quelle: Marktcheck  
Verbraucherzentralen 2023

# NAHRUNGSERGÄNZUNGSMITTEL für Kinder in der Regel überflüssig

- 23 der 33 untersuchten Produkte:  
Über den Tagesempfehlungen für Vitamine und Mineralstoffe der Deutschen Gesellschaft
- 13 der geprüften Produkte:  
erreichen oder überschreiten die sicheren Höchstmengen für Nahrungsergänzungsmittel
- Aufmachung: 20 von 33 Produkten:  
bunte Verpackungen, mit Tieren oder Comic-Figuren +  
Versprechen mehr Lebensfreude, Intelligenz oder Lernleistungen.
- 22 Produkte:  
Ähnlichkeit zu echten Süßigkeiten → Gefahr der Überdosierung durch vermehrtes Naschen



Quelle: <https://www.verbraucherzentrale.nrw/presse-meldungen/presse-nrw/nahrungsergaenzungsmittel-fuer-kinder-oft-ueberdosiert-und-meist-unnoetig-86814>

# ARGUMENTE GEGEN NAHRUNGSERGÄNZUNGSMITTEL

verbraucherzentrale

*Hamburg*

# ARGUMENTE GEGEN NAHRUNGSERGÄNZUNGSMITTEL

- Förderung eines Ungleichgewichts der Nährstoffe
- Mineralstofftabletten:  
bestimmte Mineralstoffe behindern sich bei der Aufnahme gegenseitig
  - Magnesium & Calcium
  - Calcium & Eisen
  - Zink & Eisen
  - Zink & Magnesium
  - Kupfer & Zink
  - Vitamin-D & Magnesium



Foto: Kenishirotie / Fotolia

# ARGUMENTE GEGEN NAHRUNGSERGÄNZUNGSMITTEL

Wechselwirkungen mit Medikamenten möglich!

- **Beispiel Ginseng:** Blutzucker senkend (Gefahr für Diabetiker), verstärkt Wirkung von ASS, Marcumar, Östrogene, Corticoide.
- **Beispiel Ginkgo:** können evtl. die Wirkung gerinnungshemmender Medikamente verstärken (ASS, Vitamin-K-Hemmer).
- **Beispiel Calcium:** bildet mit Tetracyklinen (Antibiotika) unlösliche, nicht resorbierbare Chelate → hemmt die Wirksamkeit
- **Vitamin-K und Blutverdünner** → Vitamin-K für Blutgerinnung verantwortlich.
- **Jod** kann Wirkung von **Schilddrüsenhormonen** beeinträchtigen oder verstärken.



<https://cdn1.feelgood-shop.com>

# ARGUMENTE GEGEN NAHRUNGSERGÄNZUNGSMITTEL

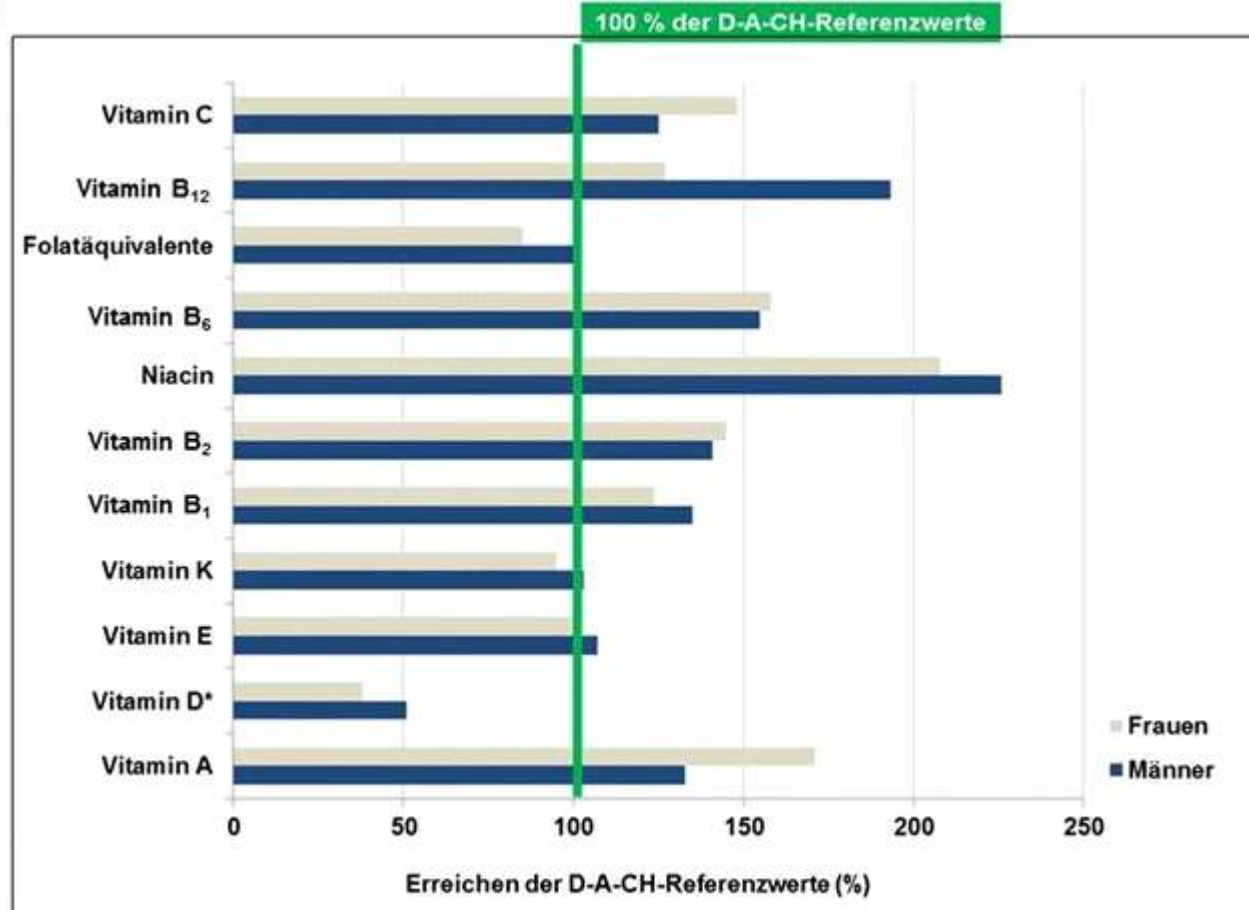
- Unerwünschte und gesundheitsgefährdende Wirkungen sind möglich!
- **Beispiel ACE:** bei Rauchern ist das Lungenkrebsrisiko erhöht!
- **Beispiel Ayurveda:** toxische Schwermetallgehalte gefunden!



©Canva

# NÄHRSTOFFVERSORGUNG IN DEUTSCHLAND - VITAMINE

Vitaminzufuhr (Mediane) bei Jugendlichen  $\geq 15$  Jahren und Erwachsenen über die herkömmliche Ernährung im Vergleich zu den D-A-CH-Referenzwerten (D-A-CH 2015)

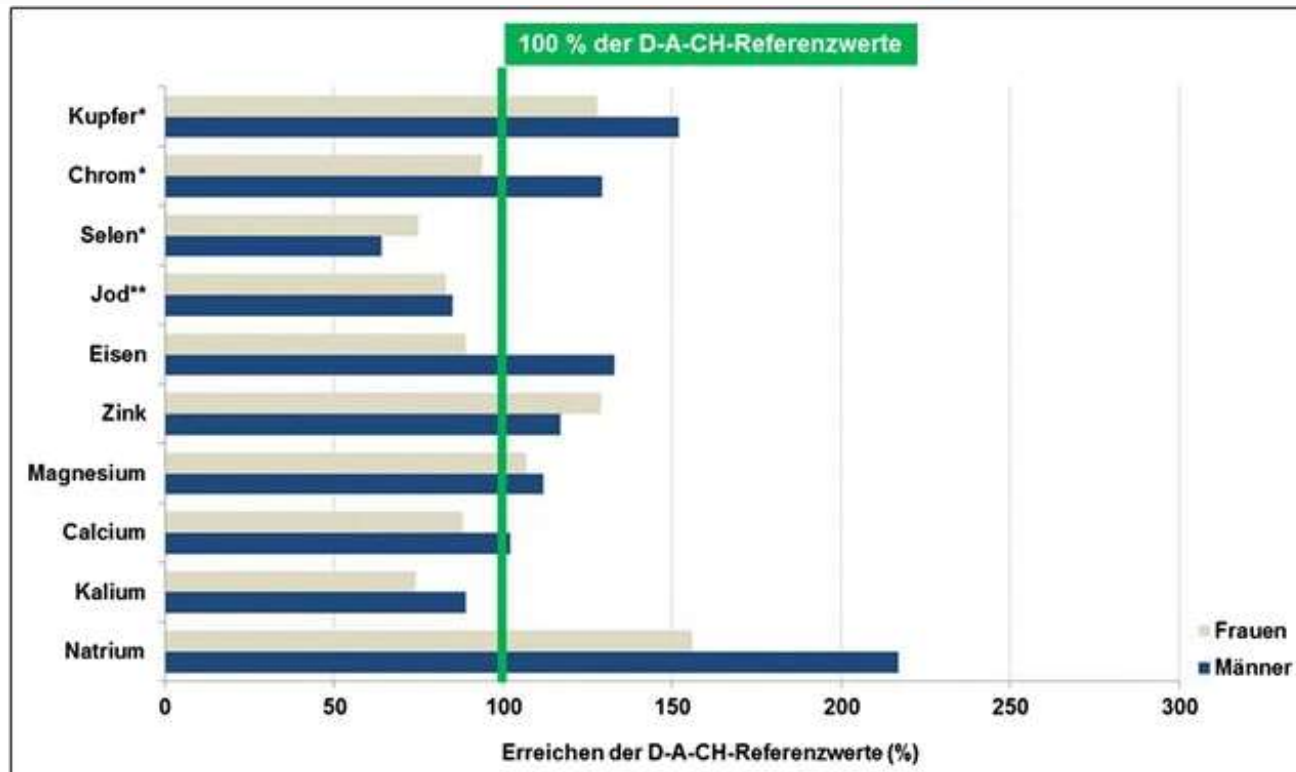


\* unter der Annahme, dass 25 % des D-A-CH-Referenzwertes durch die Ernährung erreicht werden können

Quelle: Höchstmengen für Vitamine und Mineralstoffe in Nahrungsergänzungsmitteln (BfR)

# NÄHRSTOFFVERSORGUNG IN DEUTSCHLAND - MINERALSTOFFE

Mineralstoffzufuhr (Mediane) bei Jugendlichen  $\geq 15$  Jahren und Erwachsenen über die herkömmliche Ernährung im Vergleich zu den D-A-CH-Referenzwerten (D-A-CH [2015](#))



\* Nährstoffe, bei denen in Ermanglung von NVS II-Daten auf andere Verzehrerhebungen zurückgegriffen wurde

\*\* Jodzufuhr unter der theoretischen Annahme, dass in 30 % der verarbeiteten Lebensmittel Jodsalz verwendet wird (pers. Mitteilung v. T. Heuer, MRI)

Quelle: Höchstmengen für Vitamine und Mineralstoffe in Nahrungsergänzungsmitteln (BfR)



# BEI WELCHEN NÄHRSTOFFEN IST DIE VERSORGUNG NICHT OPTIMAL?

Kritische Nährstoffe	Für wen besonders	Empfehlung
Vitamin D	Für bestimmte Bevölkerungsgruppen	Arztabsprache: NEM oder Arzneimittel; fettreicher Fisch, Ei, Pilze
Folsäure	Frauen mit Kinderwunsch	Nahrungsergänzungsmittel, Nüsse, grünes Blattgemüse, Hülsenfrüchte, Vollkornprodukte
Calcium	Für alle	Milch, Milchprodukte, grünes Gemüse, Ca-reiches Mineralwasser (mind. 150 mg Ca/l); kombinieren mit Vitamin D
Jod	Für alle	Seefisch, jodiertes Speisesalz
Eisen	Bei Frauen vor den Wechseljahren	Fleisch, Hülsenfrüchte, Nüsse, Pfifferlinge, Hirse, Vollkornprodukte; kombinieren mit Vitamin C.

# IN WELCHEN LEBENSMITTELN KOMMEN DIESE NÄHRSTOFFE VOR ?

Nährstoffe	Empfehlenswerte Lebensmittel
Magnesium	Kohlrabi, Mangold, Bananen, Kürbis-/ Sonnenblumenkerne
Omega-3- Fettsäuren	Forelle/ Makrele/Lachs Raps-/Nuss-/Leinöl, Walnüsse, Lein-/Chiasamen
Vitamin A	Käse, Eier, Milch Eigenproduktion aus $\beta$ -Carotin, das in grünen, roten und gelben Gemüse- und Obstarten vorkommt
Vitamin B1	Haferflocken/Naturreis, Erbsensuppe, Sonnenblumenkerne, Schweinfleisch/Schinken

# WOHER WEIß ICH, OB ICH NAHRUNGSERGÄNZUNGSMITTEL NEHMEN SOLL?

- Ärztliche Entscheidung!
- Mangelnachweis durch Bluttest
- **Nur dann sollten Nahrungsergänzungsmittel eingesetzt werden!**
- Empfehlung: professionelle Ernährungsberatung



# DIE RICHTIGE DOSIERUNG

# WELCHE DOSIERUNG IST RICHTIG?

- Auf allen Produkten muss angegeben sein, wieviel Prozent der Referenzmenge durch die empfohlene Tagesdosis abgedeckt wird.
- Mehr als 100 % sind normalerweise unnötig.
- Es darf sogar etwas weniger sein – schließlich wird ja noch etwas gegessen.

Zusammensetzung	Tagesdosis (1 Tablette) enthält:	% der empf. Tagesdosis*
Vitamin C	225 mg	281
Zink	10 mg	100

\* nach EU-Lebensmittelinformationsverordnung

# HÖCHSTMENGEN SIND NICHT GEREGET

- Für Nahrungsergänzungsmittel wurde per Gesetz lediglich festgelegt, welche Vitamine und Mineralstoffe zugesetzt werden dürfen, aber nicht in welchen Mengen.
- Bei einer Überdosierung ist mit unerwünschten, teils gesundheitsschädlichen Wirkungen zu rechnen!



# ÜBERDOSIERUNG

- Besonders kritisch:
  - Fettlösliche Vitamine A und D
  - Eisen: gesteigertes Risiko für die Entstehung von Herz-, Krebserkrankungen und Diabetes
  - Zink: Veränderung der weißen und roten Blutkörperchen
- Einnahme nur unter ärztlicher Kontrolle
- Mit normalen Lebensmitteln (außer Leber) sind zu große Mengen kaum möglich.
- Vitamin D: Muskelschwäche, Müdigkeit und Herzrhythmusstörungen, Nierensteinen
- Vitamin A: Kopfschmerzen, Übelkeit oder Sehstörungen.



# OMEGA-3-FETTSÄUREN

- Omega-3-fettsäurehaltige Arznei- & Nahrungsergänzungsmittel:

Risiko für Vorhofflimmern (dosisabhängig)

→ Besonders hohes Risiko für Menschen mit bereits vorhandenen kardiovaskulären Erkrankungen oder starker Neigung dazu!

- Regelmäßiger Fischkonsum (ein- bis zweimal die Woche)  
→ Kein erhöhtes Risiko



©Klartext





# ARGUMENTE FÜR NAHRUNGSERGÄNZUNGSMITTEL

verbraucherzentrale

*Hamburg*

# RISIKOGRUPPEN FÜR NÄHRSTOFFUNTERVERSORGUNG

- Ungenügender Nahrungsaufnahme: Hochbetagte, chronisch Kranke
- Erhöhtem Bedarf: Schwangerschaft
- Magen- und Darmerkrankungen: Störungen der Resorption oder Verdauung
- Regelmäßigem Gebrauch von Arzneimitteln



# NAHRUNGSERGÄNZUNGSMITTEL IM SENIORENALTER

- Ab 65 Jahren erhöhtes Risiko für einen Vitamin D-Mangel
- Schlechter Zahnstatus: erhöhtes Risiko für einseitige Ernährung
- Empfehlenswert: professionelle und unabhängige Ernährungsberatung
- Beim Einsatz von Nahrungsergänzungsmittel muss immer die Wechselwirkung mit Medikamenten berücksichtigt werden → Arzt!

# WANN KÖNNEN NAHRUNGSERGÄNZUNGSMITTEL NOCH SINN MACHEN?

- Um „Lücken“ in der gesunden Ernährung zu schließen.
- Personen, die z. B. keine tierischen Produkte essen.
- Personen, die eine spezielle Diät machen

# NAHRUNGSERGÄNZUNGSMITTEL BEI VEGANER ERNÄHRUNG

- (Vitamin B12) → Sauerkraut, fermentierte Soja-Produkte, Shiitake Pilze, Spinat
- (Eisen) → auf gute pflanzliche Quellen achten wie z.B. Hülsenfrüchte, Getreide, Nüsse, Samen
- (Calcium) → grünes Gemüse, Calcium-reiches Mineralwasser
- (Zink) → Vollkorngetreide, Kürbiskerne, Sojabohnen, Haferflocken, Linsen
- (Jod) → Jodsalz
- (Omega-3-Fettsäuren) → Walnüsse, Chiasamen, Leinsamen, Raps-/Nuss-/Leinöl



©Canva

verbraucherzentrale

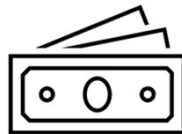
Hamburg

# FAZIT

- Nahrungsergänzungsmittel sind häufig unnötig, bei Seniorinnen und Senioren können sie teilweise Sinn machen!



- Wichtig: vielfältige und ausgewogene Lebensmittelauswahl
- Kein Ausgleich einer einseitigen Ernährung



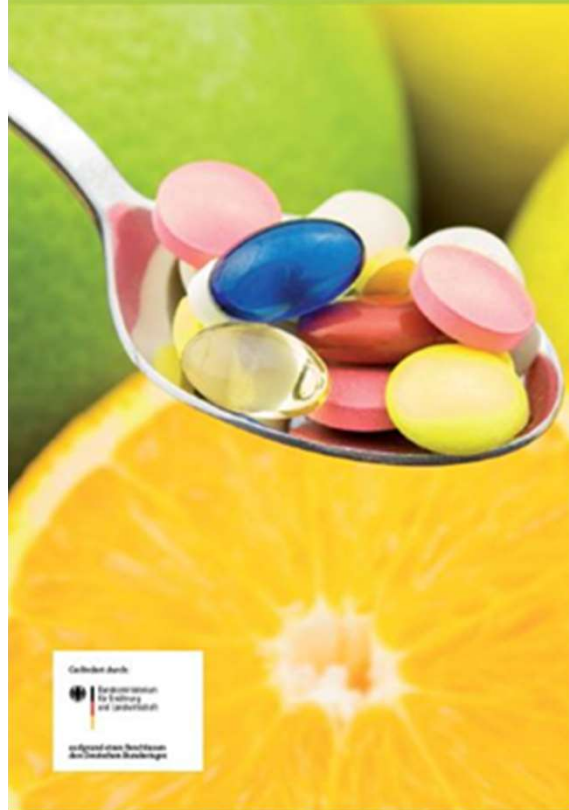
- oftmals überteuert!
- Bei Bedarf: Einsatz von (Mono-)Produkte in Rücksprache mit Arzt

verbraucherzentrale



APPETIT AUF PILLEN?  
NICHT ALLES SCHLUCKEN!

www.klartext-nahrungsergaenzung.de



- ❖ Internetangebot **Klartext-Nahrungsergaenzung.de** gibt verlässliche Antworten auf Verbraucherfragen



# HABEN SIE NOCH FRAGEN?



©Canva



**Vielen Dank für Ihre  
Aufmerksamkeit!**

**So erreichen Sie uns:  
[ernaehrung@vzhh.de](mailto:ernaehrung@vzhh.de)**