

WAS MUSS AUF DER VERPACKUNG STEHEN?

Calciumtablets plus Vitamin D

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, Sojabohnen, 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
L-Nr.: Mindestens haltbar bis Ende: siehe Aufdruck
MHD: 12.2018
Fa. xy

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

ZU GUTER LETZT...

Vitamine, Mineralstoffe und sekundäre Pflanzenstoffe sind wichtige Komponenten einer gesunden, ausgewogenen Kost. In natürlichen 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 Folsäure kurz vor und in der frühen Schwangerschaft.

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses des Deutschen Bundestages



Mehr Informationen finden Sie unter
www.verbraucherzentrale.de
www.klartext-nahrungsergaenzung.de



verbraucherzentrale

verbraucherzentrale

APPETIT AUF PILLEN?

Nutzen und Risiken von Nahrungsergänzungsmitteln

Impressum: © Verbraucherzentrale Sachsen-Anhalt e. V. in Kooperation mit den Verbraucherzentralen Baden-Württemberg, Mecklenburg-Vorpommern, Nordrhein-Westfalen und Sachsen
Gestaltung: tk-schulte | Titelbild © Maciej Czekajewski/Shutterstock.com | Stand Dezember 2017



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),
- Aminosäuren und deren Verbindungen (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/isolierter Form aufgenommen und sind nicht grundsätzlich als gesundheitlich unbedenklich anzusehen. Die Verbraucherzentralen fordern daher, dass:

- die Hersteller belegen, dass ein Nahrungsergänzungsmittel für alle Bevölkerungsgruppen (auch potenzielle Risikogruppen) gesundheitlich unbedenklich ist, bevor sie es auf den Markt bringen (Positivlisten erforderlich!).
- die Hersteller den Nutzen nachweisen, den sie für das Produkt versprechen.

Auf die Vielzahl von Lebensmitteln mit ungeprüften gesundheitsbezogenen Angaben reagierte der europäische Gesetzgeber mit der Verordnung über nährwert- und gesundheitsbezogene Angaben. Sie soll sicherstellen, dass gesundheitsbezogene Angaben nur dann verwendet werden dürfen, wenn der beworbene Nutzen nachgewiesen wurde. Der Haken dabei: Die Europäische Kommission hat bisher nur bestimmte Aussagen zu Vitaminen und Mineralstoffen sowie zu wenigen anderen Stoffen zugelassen. Die Vielzahl der Werbeversprechen, die sich auf pflanzliche Stoffe beziehen, blieben bislang unbewertet 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.

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	kontroverse Datenlage; Hinweise auf negative gesundheitliche Effekte durch hohe Dosen
K	K1	µg	bei Einnahme gerinnungshemmender Medikamente Verzehr nur nach Absprache mit dem Arzt
	K2	µg	
Niacin	Nicotinsäure	mg	Hinweis für Schwangere: NEM mit mehr als 16 mg/Tag nicht geeignet
	Nicotinamid	mg	
	Inosithexanicotinat	mg	
B6 Pyridoxin	mg	3,5	
Folsäure	µg	200	Nahrungsergänzungsmittel für die Neuralrohrdefekt(NRD)-Risikoreduktion (Frauen im gebärfähigen Alter und Schwangere im ersten Trimester)
	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
B2 Riboflavin	mg	–	– " –
Pantothensäure	mg	–	– " –
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 (<https://www.bfr.bund.de/cm/343/hoechstmengenvorschlaege-fuer-vitamin-a-in-lebensmitteln-inklusive-nahrungsergaenzungsmitteln.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	45	
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