

BUNTE PILLEN – VON NUTZLOS BIS RISKANT

Nahrungsergänzungsmittel jetzt sicher regulieren

In Deutschland greift fast die Hälfte der Erwachsenen zu Nahrungsergänzungsmitteln,¹ ohne dass in der Bevölkerung eine allgemeine Unterversorgung an Nährstoffen vorliegt.² Vor allem im Internet finden sich viele Produkte mit unzulässigen Gesundheitsversprechen, fragwürdigen Inhaltsstoffen und zu hohen Dosierungen. Damit Verbraucherinnen und Verbraucher keinem Gesundheitsrisiko ausgesetzt werden, sind klare Regeln notwendig.

Superfood fürs Immunsystem, Vitamin D gegen Coronaviren, Mineralstoffe für Schönheit von innen – glaubt man Werbeaussagen, können Nahrungsergänzungsmittel wahre Wunder bewirken. Doch hoch dosiert können sie oft ernste Nebenwirkungen haben und bei der gemeinsamen Einnahme mit Medikamenten sogar zu gefährlichen Wechselwirkungen führen. Anders als Arzneimittel unterliegen Nahrungsergänzungsmittel derzeit keinem Zulassungsverfahren. Für sie gibt es keine verbindlichen Höchstmengen. Von den vielen Gesetzeslücken ahnen Verbraucher:innen oft nichts.

DIE VERBRAUCHERZENTRALEN UND DER VERBRAUCHERZENTRALE BUNDESVERBAND (VZBV) FORDERN:

- ❖ **Höchstmengen für Vitamine und Mineralstoffe:** Die gesundheitlichen Risiken durch hoch dosierte Nahrungsergänzungsmittel sind vielfältig, schwere Gesundheitsschäden sind dokumentiert.³ Marktchecks zeigen, dass viele Produkte zu hoch dosiert sind. Eine Höchstmengenregelung ist dringend erforderlich.
- ❖ **Positivlisten für „sonstige Stoffe“:** Immer mehr Nahrungsergänzungsmittel werden Stoffe wie Aminosäuren, Ballaststoffe oder Pflanzenextrakte zugesetzt, die zum Teil riskante gesundheitliche Wirkungen haben können. Dennoch gibt es hierfür keinerlei Qualitätsstandards, Reinheitsanforderungen oder Bestimmungen über zulässige Mengen. Die Lücke muss geschlossen werden.
- ❖ **Prüfverfahren für Nahrungsergänzungsmittel:** Verbraucher:innen vertrauen darauf, dass Nahrungsergänzungsmittel, die in Deutschland verkauft werden, vorher auf ihre Sicherheit geprüft werden. Sie wähnen sich jedoch in einer falschen Sicherheit. Ein nationales Prüfverfahren ist überfällig.
- ❖ **Meldestelle für Neben- und Wechselwirkungen:** Die Selbstmedikation mit Nahrungsergänzungsmitteln nimmt zu. Wechselwirkungen mit Medikamenten

¹ Verbraucherzentrale Bundesverband: Umfrage Nahrungsergänzungsmittel, <https://www.vzbv.de/sites/default/files/2022-03/22-03-30%20Befragung%20Nahrungserg%C3%A4nzungsmittel-bf.pdf>, 17.03.2022

² Max Rubner-Institut: Die Nationale Verzehrsstudie II, 2008, <https://www.mri.bund.de/de/institute/ernaehrungsverhalten/forschungsprojekte/nvsii>, 17.02.2022

³ Arzneimittelkommission der deutschen Ärzteschaft, Hyperkalzämie durch Überdosierung mit Vitamin D, 2017, <https://www.akdae.de/Arzneimittelsicherheit/DSM/Archiv/2017-42.html>, 17.02.2022

und Nebenwirkungen stellen ein Gesundheitsrisiko dar. Eine öffentliche Meldestelle sollte daher Neben- und Wechselwirkungen systematisch erfassen.

ERKENNTNISSE AUS DER ARBEIT DER VERBRAUCHERZENTRALEN

❖ **Nahrungsergänzungsmittel häufig zu hoch dosiert**

57 Prozent der untersuchten magnesiumhaltigen Nahrungsergänzungsmittel überschritten die vom Bundesinstitut für Risikobewertung und der Europäischen Behörde für Lebensmittelsicherheit empfohlene, nicht verbindliche Tageshöchstmenge.⁴ Eine erhöhte Aufnahme von Magnesium kann gesundheitliche Probleme, wie Magen- und Darmbeschwerden, verursachen. Sie kann auch die Wirkung einiger Arzneimittel reduzieren.

❖ **Sicherheit von zugesetzten Stoffen fraglich**

64 Prozent der Produkte mit Soja- und Rotkleeisoflavonen überschritten die Orientierungswerte für die maximale tägliche Aufnahme von isolierten Isoflavonen zum Teil deutlich. Diese gelten jedoch nur für gesunde Frauen nach den Wechseljahren. Für die eigentliche Zielgruppe, Frauen in den Wechseljahren, gibt es derzeit keine verlässliche sichere Tagesdosis. Hoch dosierte Isoflavonpräparate stehen im Verdacht, das Brustkrebsrisiko zu erhöhen.⁵ Hormonwirksame Stoffe sollten nicht als Nahrungsergänzungsmittel vermarktet werden.

❖ **Wechselwirkungen vermeiden**

Besondere Probleme ergeben sich beim gleichzeitigen Verzehr mehrerer Nahrungsergänzungsmittel oder zusammen mit Arzneimitteln. Wechselwirkungen gibt es zum Beispiel bei der Einnahme von Ginkgo mit Blutverdünnern. Praktisch alle Nahrungsergänzungsmittel können in Wechselwirkung mit Medikamenten treten und die Wirksamkeit von Medikamenten beeinflussen.⁶

WEITERFÜHRENDE LINKS

- ❖ Stellungnahme der Verbraucherzentralen und des vzbv [\[LINK\]](#)
- ❖ Repräsentative Befragung im Auftrag des vzbv [\[LINK\]](#)
- ❖ Faktenblatt: 5 Jahre Klartext Nahrungsergänzung [\[LINK\]](#)

Kontakt

Verbraucherzentralen in Kooperation mit dem Verbraucherzentrale Bundesverband e.V.

Team Lebensmittel

lebensmittel@vzbv.de

www.vzbv.de

<https://www.klartext-nahrungsergaenzung.de/impressum>

Rudi-Dutschke-Straße 17

10969 Berlin

⁴ Verbraucherzentrale: Marktcheck der Verbraucherzentralen: Magnesiumhaltige Nahrungsergänzungsmittel, 2022, <https://www.klartext-nahrungsergaenzung.de/wissen/projekt-klartext-nem/marktcheck-magnesiumhaltige-nahrungsergaenzungsmittel-13398>, 17.02.2022

⁵ Verbraucherzentrale: Marktcheck der Verbraucherzentralen: Isoflavonhaltige Nahrungsergänzungsmittel – Hilfe in den Wechseljahren? 2019, https://www.klartext-nahrungsergaenzung.de/sites/default/files/2019-11/VZ_Bericht_Marktcheck_NEM-Isoflavonen-Stand_24-10-2019_aktualisiert.pdf, 17.02.2022

⁶ Klartext Nahrungsergänzung: Ginkgo ist nicht gleich Ginkgo, 2021, <https://www.klartext-nahrungsergaenzung.de/wissen/lebensmittel/nahrungsergaenzungsmittel/ginkgo-ist-nicht-gleich-ginkgo-6618>, 17.02.2022