A. Definition

Nach der Nahrungsergänzungsmittelverordnung (NemV) von 2004 ist ein Nahrungsergänzungsmittel „ein Lebensmittel, das

1. dazu bestimmt ist, die allgemeine Ernährung zu ergänzen,
2. ein Konzentrat von Nährstoffen oder sonstigen Stoffen mit ernährungsspezifischer oder physiologischer Wirkung allein oder in Zusammensetzung darstellt und
3. in dosierter Form, insbesondere in Form von Kapseln, Pastillen, Tabletten, Pillen, Brausetabletten und anderen ähnlichen Darreichungsformen, Pulverbeuteln, Flüssigampullen, Flaschen mit Tropfeinsätzen und ähnlichen Darreichungsformen von Flüssigkeiten und Pulvern zur Aufnahme in abgemessenen kleinen Mengen in den Verkehr gebracht wird.“

B. Substanzgruppen, die häufig in Nahrungsergänzungsmitteln enthalten sind (Deutschland)

Substanz(gruppe)	Beispiele
Vitamine + Provitamine	Vitamin C, Vitamin E, Folsäure, ß-Carotin, Vitamin D
Mineralstoffe	Calcium, Magnesium, Eisen, Zink, Jodid, Selen, Chrom
Fettsäuren und Phospholipide	Omega-3-Fettsäuren (Fischöle), Omega-6-Fettsäuren (Borretschöl, Nachtkerzenöl, Schwarzkümmelöl), Lecithin, Phosphatidylserin
Aminosäuren(-derivate), Peptide und Proteine	Gelatine, Glutathion, L-Carnitin, L-Lysin, L-Cystein
Kohlenhydrate	Inulin, Oligofructose
Sekundäre Pflanzenstoffe	Phytosterine, Polyphenole, Lycopin
Pflanzenextrakte, Produkte tierischen Ursprungs	Obst- und Gemüsekonzentrate, Haifischknorpel, Chitosan
Sonstiges	Kieselerde, Bierhefe, Gelee Royale, Algen, Probiotika

Durch ihre arzneitypische Darreichungsform können Nahrungsergänzungsmittel leicht mit Arzneimitteln verwechselt werden, obwohl sie rein rechtlich den Lebensmitteln zuzuordnen sind.

C. Benötigen wir Nahrungsergänzungsmittel?

Pro:

„Unsere heutige Lebensweise (hohe Umweltbelastung, einseitige Ernährung und beruflicher Stress) macht Nahrungsergänzungsmittel unabdingbar. Nahrungsergänzungsmittel sichern v. a. im Alter die Nährstoffversorgung und beugen Erkrankungen vor.“

Contra:

„Nahrungsergänzungsmittel sind überflüssig und möglicherweise sogar schädlich. Eine ausgewogene Ernährung liefert alle notwendigen Nährstoffe in ausreichender Menge.“

Die **Stiftung Warentest** rät von der Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln ab, da es Kontraindikationen gibt: z. B. kann die Einnahme von *ß-Carotin* bei Rauchern evtl. schädliche Wirkungen haben.

Das **Bundesinstitut für Risikobewertung und Verbraucherschutz (BfR)** hält Nahrungsergänzungsmittel bei einigen Personengruppen für durchaus sinnvoll:

* Zum Ausgleich der Nährstoffversorgung bei *älteren* Menschen (Kau- und Schluckbeschwerden, Appetitlosigkeit).

* *Calcium* für Menschen, die keine Milchprodukte zu sich nehmen und wenig grüne Gemüse, Vollkornprodukte und Nüsse essen.
* Anreicherung von Speisesalz mit *Iodid*.
* *Vitamin D* für Personen, die sich bei Sonnenlicht kaum oder gar nicht im Freien aufhalten.
* *Calcium + Vitamin D* für osteoporosegefährdete Senioren.
* Rachitisprophylaxe bei Säuglingen mit *Vitamin D*.
* *Folsäure* für Schwangere zur Vorbeugung von Neuralrohrdefekten beim Neugeborenen.
* Eisen für *Frauen im gebärfähigen Alter, Vegetarier, Sportler*.
* *Vitamin B12, Calcium, Eisen, Zink, Iodid, Vitamin D* bei Veganern.

Achtung:
Ein Unterschreiten der Zufuhrempfehlung bei bestimmten Nährstoffen führt nicht zwangsläufig zu Mangelsymptomen.

Beispiel:
Vegetarier haben häufig eine bessere Eisenresorption als Nichtvegetarier. Die Vitamin-D-Zufuhr hat nur einen geringen Anteil an der Vitamin D-Versorgung, da *der Körper unter Einfluß von UV-Licht aus Cholesterin Vitamin D selbst herstellen kann*.

Es ist sinnvoll, sich vor der Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln gezielt zu informieren und sich ärztlich beraten zu lassen.

- Nahrungsergänzungsmittel sind für *gesunde* Personen, die sich *ausgewogen* ernähren, in der Regel *überflüssig*: Bei einer ausgewogenen Ernährung bekommt der Körper alle Nährstoffe, die er braucht.
- Eine einseitige, unausgewogene Ernährungsweise kann nicht durch Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln ausgeglichen werden.

D. Rechtliche Bewertung

Nahrungsergänzungsmittel sind *Lebens*mittel und keine *Arznei*mittel. Sie unterliegen dem Lebensmittelrecht und der Lebensmittelüberwachung. Dies bedeutet: Nahrungsergänzungsmittel durchlaufen zwar kein Zulassungsverfahren, aber sie müssen wichtige Kriterien erfüllen, die auch kontrolliert werden (keine Täuschung der Konsumenten, gesundheitlich unbedenklich).

Gesicherte, seriöse Informationen zu einzelnen Nahrungsergänzungsmitteln erhalten Sie beim **Bundesinstitut für Risikobewertung:** www.bfr.bund.de → Lebensmittelsicherheit → spezielle Lebensmittelgruppen → Nahrungsergänzungsmittel.