

BUNTE PILLEN: VON NUTZLOS BIS RISKANT

Nahrungsergänzungsmittel jetzt sicher regulieren

10. August 2023

In Deutschland greift fast die Hälfte der Erwachsenen zu Nahrungsergänzungsmitteln (NEM)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 Verbraucher:innen keinem Gesundheitsrisiko ausgesetzt werden, sind klare Regeln notwendig.

Superfood fürs Immunsystem, Vitamin D gegen Coronaviren, Mineralstoffe für Schönheit von innen – glaubt man Werbeaussagen, können NEM Wunder bewirken. Doch hoch dosiert können sie ernste Nebenwirkungen haben und bei der gemeinsamen Einnahme mit Medikamenten sogar zu gefährlichen Wechselwirkungen führen. Anders als Arzneimittel unterliegen NEM 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 NEM sind vielfältig, schwere Gesundheitsschäden sind dokumentiert.³ Marktchecks zeigen, dass viele Produkte zu hoch dosiert sind. Eine Höchstmengenregelung nach Altersgruppen differenziert ist insbesondere zur Vermeidung von gesundheitlichen Risiken für Kinder dringend erforderlich.
- ❖ **Positivlisten für „sonstige Stoffe“:** Immer mehr NEM 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. Diese Lücke muss geschlossen werden.

¹ Verbraucherzentrale Bundesverband: Umfrage Nahrungsergänzungsmittel, <https://www.vzbv.de/sites/default/files/2022-03/22-03-30%20Befragung%20Nahrungserg%C3%A4nzungsmittel-bf.pdf>, 22.06.2023

² Max Rubner-Institut: Die Nationale Verzehrsstudie II, 2008, <https://www.mri.bund.de/de/institute/ernaehrungsverhalten/forschungsprojekte/nvsii>, 22.06.2023

³ Arzneimittelkommission der deutschen Ärzteschaft, Hyperkalzämie durch Überdosierung mit Vitamin D, 2017, <https://www.akdae.de/Arzneimittelsicherheit/DSM/Archiv/2017-42.html>, 22.06.2023

- ❖ **Prüfverfahren für Nahrungsergänzungsmittel:** Verbraucher:innen vertrauen darauf, dass NEM, die in Deutschland verkauft werden, vorher auf ihre Sicherheit geprüft werden. Sie wähnen sich jedoch in einer falschen Sicherheit. Ein nationales Prüfverfahren ist überfällig.
- ❖ **Gesundheitsbezogene Aussagen zu pflanzlichen Stoffen bewerten:** Der Europäische Gesetzgeber ist aufgefordert, zeitnah die Bewertung der gesundheitsbezogenen Angaben für pflanzliche Stoffe und Zubereitungen in Lebensmitteln wieder aufzunehmen.
- ❖ **Meldestelle für Neben- und Wechselwirkungen:** Die Selbstmedikation mit NEM nimmt zu. Wechselwirkungen mit Medikamenten 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 NEM überschritten die vom Bundesinstitut für Risikobewertung (BfR) und der Europäischen Behörde für Lebensmittelsicherheit (EFSA) empfohlene, nicht verbindliche Tageshöchstmenge für über 15-Jährige.⁴ Eine erhöhte Aufnahme von Magnesium kann gesundheitliche Probleme wie Magen- und Darmbeschwerden verursachen. Sie kann auch die Wirkung einiger Arzneimittel reduzieren. Bei NEM für Kinder überschritten fast 70 Prozent die DGE-Referenzwerte für Kinder, 39 Prozent erreichten oder überschritten sogar die BfR-Empfehlungen für Erwachsene.⁵
- ❖ **Sicherheit von zugesetzten Stoffen fraglich**
64 Prozent der Produkte mit Soja- und Rotklee-Isoflavonen 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.⁶ Hormonwirksame Stoffe sollten nicht als NEM vermarktet werden.
- ❖ **Wechselwirkungen vermeiden**
Besondere Probleme ergeben sich beim gleichzeitigen Verzehr mehrerer NEM oder zusammen mit Arzneimitteln. Wechselwirkungen gibt es zum Beispiel bei der Einnahme von Ginkgo mit Blutverdünnern. Praktisch alle NEM können die Wirksamkeit von Medikamenten beeinflussen.⁷

⁴ Verbraucherzentrale: Marktcheck der Verbraucherzentralen: Magnesiumhaltige Nahrungsergänzungsmittel, 2022, <https://www.klartext-nahrungsergaenzung.de/node/13398>, 21.06.2023

⁵ Verbraucherzentrale: Marktcheck der Verbraucherzentralen: Nahrungsergänzungen für Kinder, Aktualisierung Juni 2023, <https://www.klartext-nahrungsergaenzung.de/node/25949>, 21.06.2023

⁶ Verbraucherzentrale: Marktcheck der Verbraucherzentralen: Isoflavonhaltige Nahrungsergänzungsmittel- – Hilfe in den Wechseljahren? 2019, <https://www.klartext-nahrungsergaenzung.de/node/40843>, 21.06.2023

⁷ Klartext Nahrungsergänzung: Ginkgo ist nicht gleich Ginkgo, 2022, <https://www.klartext-nahrungsergaenzung.de/node/6618>, 21.06.2023

WEITERFÜHRENDE LINKS

- ✚ Verbraucherzentralen und des vzbv: „Nahrungsergänzungsmittel sicher regulieren“, Positionspapier vom 10.08.2023, https://www.vzbv.de/sites/default/files/2023-07/23-08-10_Positionspapier-vzbv-und-VZn-NEM.pdf, 10.08.2023
- ✚ vzbv: „Pillen und Pulver auf dem Vormarsch“, Pressemitteilung vom 30.03.2022 mit Download zur repräsentativen Befragung im Auftrag des vzbv, <https://www.vzbv.de/pressemitteilungen/pillen-und-pulver-auf-dem-vormarsch>, 10.07.2023

Kontakt

*Bundesverband der Verbraucherzentralen und Verbraucherverbände –
Verbraucherzentrale Bundesverband e.V.*

Team Lebensmittel

Lebensmittel@vzbv.de

Rudi-Dutschke-Straße 17, 10969 Berlin

Der Verbraucherzentrale Bundesverband e.V. ist im Deutschen Lobbyregister und im europäischen Transparenzregister registriert. Sie erreichen die entsprechenden Einträge [hier](#) und [hier](#).