

Nahrungsergänzungsmittel

Stand

03/2018

Das Geschäft mit Nahrungsergänzungsmitteln boomt weltweit. Besonders bei jungen sportlichen und gestressten Menschen mit höheren Bildungsstand und ausgeprägtem Gesundheitsbewusstsein liegen diese Produkte im Trend.

Ein Nahrungsergänzungsmittel ist ein Lebensmittel, das

- dazu bestimmt ist, die allgemeine Ernährung zu ergänzen;
- ein Konzentrat von Nährstoffen oder sonstigen Stoffen (welche allein oder in Kombination eine ernährungsspezifische oder physiologische Wirkung haben) darstellt;
- in dosierter Form, insbesondere in Form von Kapseln, Pastillen, Tabletten, Pillen, Pulverbeuteln, Flüssigampullen, Flaschen mit Tropfeinsätzen und ähnlichen Darreichungsformen zur Aufnahme von abgemessenen kleinen Mengen in den Verkehr gebracht wird.

Nahrungsergänzung ist kein Nahrungersatz!

Wer die Vielfalt der Lebensmittel nutzt, abwechslungsreich und vollwertig isst, kann seinen Nährstoffbedarf mit herkömmlichen Lebensmitteln decken und darüber hinaus ernährungsbedingte Krankheiten vermeiden. Nahrungsergänzungsmittel sind daher normalerweise überflüssig.

Natürlich gibt es in jeder Altersgruppe Menschen, die vom Mittelwert abweichen und aus unterschiedlichen Gründen nicht optimal mit Nährstoffen versorgt sind. Wer die empfohlene Menge nicht erreicht, hat noch keinen Mangel. Der tatsächliche Nährstoffbedarf (= um Mangelerscheinung zu vermeiden) ist von Mensch zu Mensch verschieden. Bei bestimmten Erkrankungen (Krebserkrankung, Erkrankung im Magen-Darm-Trakt, ...) und Behinderungen, bei besonderer Belastung, in der

Schwangerschaft und Stillzeit, bei chronisch geringer Nahrungszufuhr (z.B. im höheren Lebensalter) und bei Nahrungsmittelunverträglichkeit kann eine Nahrungsergänzung hingegen sinnvoll sein.

Unterschied zwischen Nahrungsergänzungsmitteln und Arzneimitteln

	Nahrungsergänzungsmittel	Arzneimittel
Dosierung	eher gering, meist in Höhe der empfohlenen Tagesdosis	eher höher, mit therapeutischer Wirkung
Rechtliche Einordnung	unterliegen dem Lebensmittelgesetz	unterliegen dem Arzneimittelgesetz
Zweck	Die allgemeine Ernährung ergänzen	Erkrankungen heilen, lindern oder vorbeugen
Werbung	Aussagen über Linderung oder Verhütung von Krankheiten sind verboten	Wissenschaftlich belegbare Aussagen über Linderung oder Verhütung von Krankheiten sind innerhalb der Grenzen des Arzneimittelgesetzes erlaubt.

Worauf Sie beim Kauf achten sollten:

- Achten Sie auf die Angaben auf der Verpackung und wählen Sie einfach dosierte Präparate aus.
- Vergleichen Sie die Angaben auf den Produkten und die Preise. Sie werden erhebliche Unterschiede feststellen.
- Kombinieren Sie nicht selbst Präparate. Lassen Sie sich fachkundig beraten!

Vorsicht:

- wenn das Mittel "Wunder" wirken soll (schnell und ohne Nebenwirkungen);
- bei Empfehlungen von ÄrztInnen oder WissenschaftlerInnen (meist frei erfunden);
- wenn das Präparat bei Krankheit helfen soll (ist verboten!);
- wenn die vollständige Anschrift des Vertreibers fehlt; Finger weg von Internetkäufen!
- Nahrungsergänzungsmittel, die auf dem internationalen Markt angeboten werden, sind sehr unterschiedlich zusammengesetzt und enthalten verschiedene Mengen an Inhaltsstoffen. Auf keinen Fall sollten Sie mehrere Präparate kombiniert einnehmen.

