

7. Niedersächsisches Forum Gesundheitlicher Verbraucherschutz 2017:

Nahrungsergänzungsmittel – nützlich oder überflüssig?

12. September 2017, 14.30 - 18.00 Uhr

Kassenärztliche Vereinigung Niedersachsen, Bezirksstelle Oldenburg, Amalienstraße 3, 26135 Oldenburg



Deutsche Gesellschaft
für Ernährung e.V.
Sektion Niedersachsen



Niedersächsisches Landesamt
für Verbraucherschutz
und Lebensmittelsicherheit

äkn ärztekammer
niedersachsen
FORTBILDUNG

Nahrungsergänzungsmittel –Wunsch und Wirklichkeit

A. Hahn

Institut für Lebensmittelwissenschaft und Humanernährung, Uni Hannover

Nahrungsergänzungsmittel (NEM) sind Gegenstand kontroverser, oft einseitiger und interessenpolitisch motivierter Diskussionen, was u. a. daran liegt, dass immer wieder Produkte als NEM in Verkehr gebracht werden, die nicht den gesetzlichen Bestimmungen entsprechen, also gar keine NEM sind. Aber auch die Vielfalt des legalen Produktangebots erfordert eine differenzierte Betrachtung.

Nach den gesetzlichen Vorgaben der europäischen Richtlinie 2002/46/EG bzw. der nationalen Nahrungsergänzungsmittelverordnung (NemV) handelt es sich bei NEM um eine spezielle Gruppe von Lebensmitteln. Sie sollen die Ernährung ergänzen und enthalten Nährstoffe (im gesetzlichen Sinne sind dies nur Vitamine und Mineralstoffe) oder „sonstige Stoffe“ (alle übrigen Substanzen mit ernährungsspezifischer oder physiologischer Funktion), werden in Form von Tabletten, Kapseln, Flaschen mit Tropfeinsätzen oder ähnlichen Darreichungen angeboten und sind zur Aufnahme in abgemessenen kleinen Mengen bestimmt. Nach ihrem gesetzlichen Zweck muss von NEM keine bestimmte „Wirkung“ ausgehen und es ist auch – wie bei anderen Lebensmitteln des allgemeinen Verzehrs – in keiner Form erforderlich, dass der Verbraucher einen definierten Nutzen aus der Aufnahme der enthaltenen Stoffe zieht. Eine irreführende und krankheitsbezogene Werbung von NEM ist allerdings ebenso verboten wie die Verwendung nicht zugelassener gesundheitsbezogener Angaben.

Verschiedene Untersuchungen zeigen, dass in Deutschland zwischen ca. 1/3 und knapp der Hälfte der Bevölkerung zeitweise oder regelmäßig NEM verwendet. Neuere Daten sprechen allerdings für eine geringere Einnahmeprevalenz. Der Konsum von NEM korreliert positiv mit Bildung und Gesundheitsverhalten und ist auch unter Angehörigen der Gesundheitsberufe weit verbreitet; im Umkehrschluss bedeutet das, dass gerade die Personengruppen, die besonders von der zusätzlichen Aufnahme bestimmter Substanzen profitieren könnten, kaum NEM verwenden.

Eine generelle Aussage zum ernährungsphysiologischen Nutzen von NEM lässt sich nicht treffen, so dass die bisweilen zu findenden pauschalen Bewertungen einer wissenschaftlichen Grundlage entbehren. Vielmehr ist im Einzelfall zu betrachten, wer welche Stoffe in welcher Menge und ggf. in welchen Kombinationen zu sich nimmt. In einigen Fällen (so bei der Gabe „kritischer“ Nährstoffe wie Vitamin D und Folsäure oder bei Personen in besonderen physiologischen Situationen, beispielsweise in der Schwangerschaft) lässt sich der potenzielle Nutzen auf Basis der vorliegenden Daten gut abschätzen.

Weitaus schwieriger gestaltet sich das im Hinblick auf etwaige präventive Wirkungen, was schon mit Blick auf die Komplexität ernährungsassoziierter Erkrankungen verständlich ist. Über den potenziellen (Nicht)Nutzen der derzeit verstärkt zu findenden Pflanzeninhaltsstoffe in NEM liegen bislang kaum Daten vor.

Unbestritten ist, dass NEM gezielt die Versorgung mit einzelnen Nährstoffen verbessern können. Den gesundheitlichen Wert einer vielseitigen und ausgewogenen Ernährung ersetzen sie hingegen nicht.