

DOI 10.17590/20210315-143130

Aktualisierte Höchstmengenvorschläge für Vitamine und Mineralstoffe in Nahrungsergänzungsmitteln und angereicherten Lebensmitteln

Stellungnahme Nr. 009/2021 des BfR vom 15. März 2021

Der Markt an Nahrungsergänzungsmitteln (NEM) und angereicherten Lebensmitteln ist vielfältig und wächst stetig. Etwa ein Drittel der Erwachsenen greift regelmäßig zu NEM, wobei Vitamin- und Mineralstoffpräparate besonders beliebt sind. Auch herkömmliche Lebensmittel des allgemeinen Verzehrs werden mitunter mit Vitaminen und Mineralstoffen angereichert. Beworben werden entsprechende Produkte oft damit, dass sie ungenügende Nährstoffaufnahmen über die Ernährung kompensieren können.

Als Faustregel gilt, dass eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung den gesunden Körper ausreichend mit lebensnotwendigen Stoffen versorgt. In Deutschland deuten Daten über die Nährstoffzufuhr darauf hin, dass nur einige wenige Vitamine und Mineralstoffe, wie Vitamin D, Calcium, Folsäure und Jod, von manchen Bevölkerungsgruppen nicht entsprechend den Zufuhrempfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE e.V.) aufgenommen werden. Dies ist jedoch nicht generell mit einer Unterversorgung oder gar einem Mangel gleichzusetzen.

In Einzelfällen können also NEM sinnvoll sein. Für die überwiegend gut versorgte Bevölkerung sind sie aber nicht notwendig. Dies gilt umso mehr, als NEM eher von Menschen mit gesünderem Lebensstil und ausgewogener Ernährung verwendet werden. Internationale wissenschaftliche Studien belegen zudem, dass von einer zusätzlichen, über den Bedarf hinausgehenden Aufnahme von Mikronährstoffen keine positiven gesundheitlichen Wirkungen zu erwarten sind. Werden hoch dosierte NEM eingenommen und zusätzlich angereicherte Lebensmittel verzehrt, kann es zu hohen Zufuhren kommen, durch die das Risiko für eine Überversorgung mit den betreffenden Mikronährstoffen steigt. Die EU-Regelungen für NEM und angereicherte Lebensmittel sehen daher die Festsetzung von einheitlichen Höchstmengen für diese Produkte auf EU-Ebene vor.

Das Bundesinstitut für Risikobewertung (BfR) befasst sich seit etwa zwei Jahrzehnten mit der Bewertung der gesundheitlichen Risiken von Vitaminen und Mineralstoffen und hatte bereits im Jahr 2004 erstmals Empfehlungen für Höchstmengen für Vitamine und Mineralstoffe in NEM und angereicherten Lebensmitteln erarbeitet, die nun nach derzeitigem Stand des Wissens aktualisiert wurden.

Bei der Aktualisierung wurden die von der Europäischen Behörde für Lebensmittelsicherheit (EFSA) abgeleiteten tolerierbaren Obergrenzen für die Tageszufuhr (*Tolerable Upper Intake Level*; UL) des jeweiligen Nährstoffs berücksichtigt. Das ist die Menge, die bei chronischer täglicher Zufuhr eines Nährstoffes aus allen Quellen nach derzeitigem Wissen nicht mit negativen gesundheitlichen Wirkungen einhergeht. Darüber hinaus wurden aber auch die von den D-A-CH-Gesellschaften (deutsche, österreichische und schweizerische Gesellschaften für Ernährung; DGE, ÖGE und SSG/SSN) und der EFSA abgeleiteten Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr sowie die in Ernährungserhebungen (Nationale Verzehrsstudie, NVS II und EsKiMo-Studie) ermittelten Vitamin- und Mineralstoffaufnahmen aus der üblichen Ernährung berücksichtigt.

Die Höchstmengenvorschläge des BfR zielen darauf ab, die Nährstoffzufuhr über NEM und angereicherte Lebensmittel so zu beschränken, dass durch den Konsum der Produkte signifikante zusätzliche Nährstoffaufnahmen möglich sind und zugleich die Mehrheit der gut versorgten Bevölkerung vor übermäßigen Nährstoffaufnahmen geschützt wird. Die Höchstmengenvorschläge sollen dem Risikomanagement als Diskussionsgrundlage und letztlich als Basis für die Schaffung von gesetzlichen Höchstmengenregelungen auf EU-Ebene dienen.

Die Einzeldokumente zu den Höchstmengenvorschlägen pro Substanz

Fettlösliche Vitamine:

Vitamin A:

<https://www.bfr.bund.de/cm/343/hoechstmengenvorschlaege-fuer-vitamin-a-in-lebensmitteln-inklusive-nahrungsergaenzungsmitteln.pdf>

Beta Carotin:

<https://www.bfr.bund.de/cm/343/hoechstmengenvorschlaege-fuer-beta-carotin-in-lebensmitteln-inklusive-nahrungsergaenzungsmitteln.pdf>

Vitamin D:

<https://www.bfr.bund.de/cm/343/hoechstmengenvorschlaege-fuer-vitamin-d-in-lebensmitteln-inklusive-nahrungsergaenzungsmitteln.pdf>

Vitamin E:

<https://www.bfr.bund.de/cm/343/hoechstmengenvorschlaege-fuer-vitamin-e-in-lebensmitteln-inklusive-nahrungsergaenzungsmitteln.pdf>

Vitamin K:

<https://www.bfr.bund.de/cm/343/hoechstmengenvorschlaege-fuer-vitamin-k-in-lebensmitteln-inklusive-nahrungsergaenzungsmitteln.pdf>

Wasserlösliche Vitamine:

Vitamin B₁, B₂, Pantothersäure:

<https://www.bfr.bund.de/cm/343/hoechstmengenvorschlaege-fuer-vitamin-b1-vitamin-b2-und-pantothersaeure-in-lebensmitteln-inklusive-nahrungsergaenzungsmitteln.pdf>

Niacin:

<https://www.bfr.bund.de/cm/343/hoechstmengenvorschlaege-fuer-niacin-in-lebensmitteln-inklusive-nahrungsergaenzungsmitteln.pdf>

Vitamin B₆:

<https://www.bfr.bund.de/cm/343/hoechstmengenvorschlaege-fuer-vitamin-b6-in-lebensmitteln-inklusive-nahrungsergaenzungsmitteln.pdf>

Folsäure:

<https://www.bfr.bund.de/cm/343/hoechstmengenvorschlaege-fuer-folsaeure-in-lebensmitteln-inklusive-nahrungsergaenzungsmitteln.pdf>

Vitamin B₁₂:

<https://www.bfr.bund.de/cm/343/hoechstmengenvorschlaege-fuer-vitamin-b12-in-lebensmitteln-inklusive-nahrungsergaenzungsmitteln.pdf>

Biotin:

<https://www.bfr.bund.de/cm/343/hoechstmengenvorschlaege-fuer-biotin-in-lebensmitteln-inklusive-nahrungsergaenzungsmitteln.pdf>

Vitamin C:

<https://www.bfr.bund.de/cm/343/hoechstmengenvorschlaege-fuer-vitamin-c-in-lebensmitteln-inklusive-nahrungsergaenzungsmitteln.pdf>

Mineralstoffe und Spurenelemente:

Natrium:

<https://www.bfr.bund.de/cm/343/hoechstmengenvorschlaege-fuer-natrium-in-lebensmitteln-inklusive-nahrungsergaenzungsmitteln.pdf>

Chlorid:

<https://www.bfr.bund.de/cm/343/hoechstmengenvorschlaege-fuer-chlorid-in-lebensmitteln-inklusive-nahrungsergaenzungsmitteln.pdf>

Kalium:

<https://www.bfr.bund.de/cm/343/hoechstmengenvorschlaege-fuer-kalium-in-lebensmitteln-inklusive-nahrungsergaenzungsmitteln.pdf>

Calcium:

<https://www.bfr.bund.de/cm/343/hoechstmengenvorschlaege-fuer-calcium-in-lebensmitteln-inklusive-nahrungsergaenzungsmitteln.pdf>

Phosphor/Phosphat:

<https://www.bfr.bund.de/cm/343/hoechstmengenvorschlaege-fuer-phosphor-phosphat-in-lebensmitteln-inklusive-nahrungsergaenzungsmitteln.pdf>

Magnesium:

<https://www.bfr.bund.de/cm/343/hoechstmengenvorschlaege-fuer-magnesium-in-lebensmitteln-inklusive-nahrungsergaenzungsmitteln.pdf>

Eisen:

<https://www.bfr.bund.de/cm/343/hoechstmengenvorschlaege-fuer-eisen-in-lebensmitteln-inklusive-nahrungsergaenzungsmitteln.pdf>

Jod:

<https://www.bfr.bund.de/cm/343/hoechstmengenvorschlaege-fuer-jod-in-lebensmitteln-inklusive-nahrungsergaenzungsmitteln.pdf>

Fluorid:

<https://www.bfr.bund.de/cm/343/hoechstmengenvorschlaege-fuer-fluorid-in-lebensmitteln-inklusive-nahrungsergaenzungsmitteln.pdf>

Zink:

<https://www.bfr.bund.de/cm/343/hoechstmengenvorschlaege-fuer-zink-in-lebensmitteln-inklusive-nahrungsergaenzungsmitteln.pdf>

Selen:

<https://www.bfr.bund.de/cm/343/hoechstmengenvorschlaege-fuer-selen-in-lebensmitteln-inklusive-nahrungsergaenzungsmitteln.pdf>

Kupfer:

<https://www.bfr.bund.de/cm/343/hoechstmengenvorschlaege-fuer-kupfer-in-lebensmitteln-inklusive-nahrungsergaenzungsmitteln.pdf>

Mangan:

<https://www.bfr.bund.de/cm/343/hoechstmengenvorschlaege-fuer-mangan-in-lebensmitteln-inklusive-nahrungsergaenzungsmitteln.pdf>

Chrom:

<https://www.bfr.bund.de/cm/343/hoechstmengenvorschlaege-fuer-chrom-in-lebensmitteln-inklusive-nahrungsergaenzungsmitteln.pdf>

Molybdän:

<https://www.bfr.bund.de/cm/343/hoechstmengenvorschlaege-fuer-molybdaen-in-lebensmitteln-inklusive-nahrungsergaenzungsmitteln.pdf>

Bor:

<https://www.bfr.bund.de/cm/343/hoechstmengenvorschlaege-fuer-bor-in-lebensmitteln-inklusive-nahrungsergaenzungsmitteln.pdf>

Silizium:

<https://www.bfr.bund.de/cm/343/hoechstmengenvorschlaege-fuer-silizium-in-lebensmitteln-inklusive-nahrungsergaenzungsmitteln.pdf>

Vorschläge für Höchstmengen in...		
Jahr	... Nahrungsergänzungsmitteln* (pro Tagesverzehrempfehlung eines Produkts)	... angereicherten Lebensmitteln des allgemeinen Verzehrs
* Die Höchstmengenvorschläge beziehen sich auf Erwachsene (2004) bzw. auf Personen ab 15 Jahren und Erwachsene (2021), sofern nicht anders angegeben.		
Vitamin A		
2021	Option 1: kein Zusatz Option 2: 0,2 mg ! Empfohlener Hinweis: Vitamin-A-Supplementierung in der Schwangerschaft nur nach ärztlicher Rücksprache	Margarine und Mischfetterzeugnisse: 1,0 mg/100 g Sonstige Lebensmittel des allgemeinen Verzehrs: kein Zusatz
2004	0,4 mg (für Erwachsene) 0,2 mg (für Kinder zwischen 4 und 10 Jahren)	Margarine und Mischfetterzeugnisse: 1,0 mg/100 g Sonstige Lebensmittel des allgemeinen Verzehrs: kein Zusatz
Beta-Carotin		
2021	3,5 mg	Option 1: Unter der Annahme, dass nur 15 % der Tagesenergie aus angereicherten Lebensmitteln aufgenommen werden: Feste Lebensmittel: 1,7 mg/100 g Getränke: 0,45 mg/100 ml Option 2: Beschränkung auf „Frühstückszerealien“, „Milchprodukte“ und „Säfte und Erfrischungsgetränke“ und Höchstmengen entsprechend 15 % bzw. 7,5 % des Nährwertkennzeichnungsreferenzwertes: Feste Lebensmittel: 0,72 mg/100 g Getränke: 0,36 mg/100 ml Option 3: Beschränkung des Zusatzes von Beta-Carotin zu ernährungsphysiologischen Zwecken auf feste Lebensmittel
2004	2 mg	Kein Zusatz
Vitamin D		

		Vorschläge für Höchstmengen in...	
Jahr	... Nahrungsergänzungsmitteln* (pro Tagesverzehrempfehlung eines Produkts)	... angereicherten Lebensmitteln des allgemeinen Verzehrs	
	* Die Höchstmengenvorschläge beziehen sich auf Erwachsene (2004) bzw. auf Personen ab 15 Jahren und Erwachsene (2021), sofern nicht anders angegeben.		
2021	20 µg	Milch und Milchprodukte, einschließlich Käse:	1,5 µg/100 g
		Brot und Getreideprodukte (außer Feinbackwaren):	5,0 µg/100 g
		Streichfette und Speiseöl:	7,5 µg/100 g
		UV-bestrahlte Speisepilze*:	10,0 µg/100 g
		UV-bestrahlte Milch*:	3,2 µg/100 g
		Sonstige Lebensmittel des allgemeinen Verzehrs:	kein Zusatz
		* UV-bestrahlte Lebensmittel unterliegen der VO (EU) 2015/2283 über neuartige Lebensmittel. Die entsprechenden Genehmigungen zum Inverkehrbringen dieser Lebensmittel beziehen sich nur auf die Lebensmittel selbst und nicht auf daraus hergestellte Produkte.	
2004	5 µg (für Personen < 65 Jahre) 10 µg (für Personen > 65 Jahre)	Margarine und Mischfetterzeugnisse:	2,5 µg/100 g
		Speiseöle:	20 µg/l
		Sonstige Lebensmittel des allgemeinen Verzehrs:	kein Zusatz
Vitamin E			
2021	30 mg	Feste Lebensmittel:	7 mg/100 g
		Getränke:	2 mg/100 ml
2004	15 mg	15 mg (bezogen auf die zu erwartende Tagesverzehrmenge eines Lebensmittels)	
		! ggf. Beschränkung auf einzelne Lebensmittelgruppen und ggf. Kopplung des Zusatzes an den Polyenfettsäuregehalt der Lebensmittel	
Vitamin K			

Jahr		Vorschläge für Höchstmengen in...	
		... Nahrungsergänzungsmitteln* (pro Tagesverzehrempfehlung eines Produkts)	... angereicherten Lebensmitteln des allgemeinen Verzehrs
		* Die Höchstmengenvorschläge beziehen sich auf Erwachsene (2004) bzw. auf Personen ab 15 Jahren und Erwachsene (2021), sofern nicht anders angegeben.	
2021	Vitamin K₁ : 80 µg Vitamin K₂ : 25 µg ! Empfohlener Hinweis: Personen, die gerinnungshemmende Medikamente einnehmen, sollten vor Einnahme von Vitamin K-haltigen NEM ärztlichen Rat einholen.	Kein Zusatz	
2004	80 µg	80 µg (bezogen auf die zu erwartende Tagesverzehrmenge eines Lebensmittels)	
Vitamin B₁			
2021	Keine Höchstmengen	Keine Höchstmengen	
2004	4 mg	1,3 mg (bezogen auf die zu erwartende Tagesverzehrmenge eines Lebensmittels)	
Vitamin B₂			
2021	Keine Höchstmengen	Keine Höchstmengen	
2004	4,5 mg	1,5 mg (bezogen auf die zu erwartende Tagesverzehrmenge eines Lebensmittels)	
Niacin			
2021	Nikotinamid: 160 mg ! Ab einer Tagesdosis von mehr als 16 mg pro NEM: Hinweis, dass Schwangere auf die Einnahme solcher Produkte verzichten sollten (ggf. unter Angabe der Gründe) Nikotinsäure: 4,0 mg Inosithexanicotinat: 4,4 mg	Nikotinamid: 37 mg/100 g 10 mg/100 ml Nikotinsäure: Kein Zusatz Inosithexanicotinat: Kein Zusatz	
2004	Nikotinamid: 17 mg Nikotinsäure: Kein Zusatz	Nikotinamid (bezogen auf die zu erwartende Tagesverzehrmenge eines Lebensmittels): 17 mg Nikotinamid: Kein Zusatz	

Vorschläge für Höchstmengen in...	
Jahr	... Nahrungsergänzungsmitteln* (pro Tagesverzehrempfehlung eines Produkts)
	* Die Höchstmengenvorschläge beziehen sich auf Erwachsene (2004) bzw. auf Personen ab 15 Jahren und Erwachsene (2021), sofern nicht anders angegeben.
	... angereicherten Lebensmitteln des allgemeinen Verzehrs
Vitamin B₆	
2021	3,5 mg
	Feste Lebensmittel: 0,85 mg/100g Getränke: 0,23 mg/100ml
2004	5,4 mg
	1,2 - 1,6 mg (bezogen auf die zu erwartende Tagesverzehrmenge eines Lebensmittels)
Pantothensäure	
2021	Keine Höchstmengen
2004	18 mg
	6 mg (bezogen auf die zu erwartende Tagesverzehrmenge eines Lebensmittels)
Vitamin B₁₂	
2021	25 µg
	Feste Lebensmittel: 6 µg/100g Getränke: 1,6 µg/100 ml
2004	3-9 µg
	3 µg (bezogen auf die zu erwartende Tagesverzehrmenge eines Lebensmittels) ! ggf. Beschränkung des Vitaminzusatzes auf bestimmte Lebensmittelgruppen
Folsäure	
2021	200 µg
	400 µg (für Frauen im gebärfähigen Alter und Schwangere im ersten Trimester zur Reduktion des Risikos der Entstehung von Neuralrohrdefekten)
	Option 1: Unter der Annahme, dass nur 15 % der Tagesenergie aus angereicherten Lebensmitteln aufgenommen werden: Feste Lebensmittel: 80 µg/100 g Getränke: 20 µg/100 ml
	Option 2: Feste Lebensmittel: 30 µg/100 g Getränke: 15 µg/100 ml (entspricht 15 % bzw. 7,5 % des Nährwertkennzeichnungsreferenzwertes)

Vorschläge für Höchstmengen in...		
Jahr	... Nahrungsergänzungsmitteln* (pro Tagesverzehrempfehlung eines Produkts)	... angereicherten Lebensmitteln des allgemeinen Verzehrs
	* Die Höchstmengenvorschläge beziehen sich auf Erwachsene (2004) bzw. auf Personen ab 15 Jahren und Erwachsene (2021), sofern nicht anders angegeben.	
		Option 3: Beschränkung auf Frühstückszerealien und Milchprodukte: 50 µg/100 g bzw. 100 ml Säfte und Erfrischungsgetränke: 15 µg/100 ml
		Option 4: Beschränkung auf feste Lebensmittel: 80 µg/100 g
2004	400 µg	200 µg (bezogen auf die zu erwartende Tagesverzehrmenge eines Lebensmittels)
Biotin		
2021	Keine Höchstmengen ! Empfohlener Hinweis auf biotinhaltigen NEM: Personen, die sich einem Labortest unterziehen müssen, sollten ihre/n Arzt/Ärztin oder das Laborpersonal darüber informieren, dass sie Biotin einnehmen/kürzlich eingenommen haben.	Keine Höchstmengen
2004	180 µg	60 µg (bezogen auf die zu erwartende Tagesverzehrmenge eines Lebensmittels)
Vitamin C		
2021	250 mg	Feste Lebensmittel: 60 mg/100g Getränke: 16 mg/100 ml
2004	225 mg	100 mg (bezogen auf die zu erwartende Tagesverzehrmenge eines Lebensmittels)
Natrium		

Vorschläge für Höchstmengen in...			
Jahr	... Nahrungsergänzungsmitteln* (pro Tagesverzehrempfehlung eines Produkts)	... angereicherten Lebensmitteln des allgemeinen Verzehrs	
	* Die Höchstmengenvorschläge beziehen sich auf Erwachsene (2004) bzw. auf Personen ab 15 Jahren und Erwachsene (2021), sofern nicht anders angegeben.		
2021	Kein Zusatz zu ernährungsphysiologischen Zwecken	kein Zusatz, außer: spezielle Getränke zum Ausgleich von erhöhten Natriumverlusten	1.150 mg/L (Mindestmenge: 460 mg/L)
2004	Kein Zusatz zu ernährungsphysiologischen Zwecken	Kein Zusatz; ! Ausnahme: Getränke, die gezielt zum Ausgleich nennenswerter Verluste bei gesunden Verbraucher/innen bestimmt sind (z. B. infolge erhöhter Schweißverluste)	
Chlorid			
2021	Kein Zusatz zu ernährungsphysiologischen Zwecken	Kein Zusatz zu ernährungsphysiologischen Zwecken	
2004	Kein Zusatz zu ernährungsphysiologischen Zwecken	Kein Zusatz zu ernährungsphysiologischen Zwecken	
Kalium			

Vorschläge für Höchstmengen in...		
Jahr	... Nahrungsergänzungsmitteln* (pro Tagesverzehrempfehlung eines Produkts)	... angereicherten Lebensmitteln des allgemeinen Verzehrs
	<p>* Die Höchstmengenvorschläge beziehen sich auf Erwachsene (2004) bzw. auf Personen ab 15 Jahren und Erwachsene (2021), sofern nicht anders angegeben.</p>	
2021	500 mg	<p>Option 1: Ausnahmsweise könnten nicht signifikante Höchstmengen akzeptiert werden, unter der Annahme, dass 30 % der Tagesenergie aus angereicherten Lebensmitteln aufgenommen werden: Feste Lebensmittel: 120 mg/100 g Getränke: 32 mg/100 ml</p> <p>oder</p> <p>unter der Annahme, dass nur 15 % der Tagesenergie aus angereicherten Lebensmitteln aufgenommen werden: Feste Lebensmittel: 240 mg/100 g Getränke: 64 mg/100 ml</p> <p>Option 2: Beschränkung auf ausgewählte Lebensmittelgruppen bei der Verwendung von signifikanten Mengen Kalium: ≥ 300 mg/100 g bzw. ≥ 150 mg/100 ml</p> <p>Option 3: Kein Zusatz von Kalium zu ernährungsphysiologischen Zwecken. Unter dieser Bedingung könnte die zur Verfügung stehende Restmenge von insgesamt 2.000 mg/Tag allein der Kategorie NEM zugeschlagen werden.</p>
2004	500 mg	<p>Kein Zusatz ! außer: zum Zwecke der Wiederherstellung (zum Ausgleich von Kaliumverlusten, die beim Verarbeitungsprozess von Lebensmitteln auftreten) ggf. bei gleichzeitiger Reduktion des Kochsalzgehaltes in verarbeiteten Lebensmitteln</p>
Calcium		

Vorschläge für Höchstmengen in...		
Jahr	... Nahrungsergänzungsmitteln* (pro Tagesverzehrempfehlung eines Produkts)	... angereicherten Lebensmitteln des allgemeinen Verzehrs
	* Die Höchstmengenvorschläge beziehen sich auf Erwachsene (2004) bzw. auf Personen ab 15 Jahren und Erwachsene (2021), sofern nicht anders angegeben.	
2021	500 mg ! Bei Zusätzen ab 250 mg Calcium pro Tagesverzehrmenge eines Produkts: Hinweis , dass auf den Verzehr eines weiteren calciumhaltigen NEM verzichtet werden sollte	Beschränkung der Anreicherung auf Produkte, die als Ersatz für Lebensmittel verzehrt werden, die natürlicherweise reich an Calcium sind, wie Ersatzprodukte für Milch und Milcherzeugnisse: Höchstmenge in Höhe des natürlichen „Pendants“ z. B. Zusatz von Calcium zu einem Milchersatzgetränk: 120 mg/100 ml
2004	500 mg	Beschränkung der Anreicherung auf Ersatzlebensmittel für Milchprodukte, denen Calcium in Mengen zugesetzt wird, die vergleichbar sind mit der Konzentration in Milchprodukten oder besonders gekennzeichnete Getränke (30 % des Nährstoffkennzeichnungsreferenzwertes/100 g bzw. 100 ml)
Phosphor/Phosphat		
2021	Kein Zusatz zu ernährungsphysiologischen Zwecken	Kein Zusatz zu ernährungsphysiologischen Zwecken
2004	250 mg (als Phosphat)	Kein Zusatz zu ernährungsphysiologischen Zwecken
Magnesium		
2021	250 mg ! Hinweis : Es wird empfohlen, diese Menge auf zwei oder mehr Portionen pro Tag zu verteilen	Feste Lebensmittel: 31 mg/100 g Getränke: 8 mg/100 ml
2004	250 mg ! ggf. auf 2 Einzeldosen aufteilen	15-28 mg/100 kcal bzw. 22,5 mg/100 ml verzehrfertige Lebensmittel
Eisen		
2021	6 mg ! Hinweis , der besagt, dass Männer, postmenopausale Frauen und Schwangere Eisen nur nach ärztlicher Rücksprache einnehmen sollten	Option 1: Kein Zusatz Option 2: Beschränkung auf „Frühstückszerealien“ und Festsetzung einer Höchstmenge entsprechend der in Deutschland etablierten Anreicherungspraxis, mit Blick auf den Eisengehalt und die verwendeten Eisenverbindungen
2004	Kein Zusatz	Kein Zusatz
Jod		

Vorschläge für Höchstmengen in...		
Jahr	... Nahrungsergänzungsmitteln* (pro Tagesverzehrempfehlung eines Produkts)	... angereicherten Lebensmitteln des allgemeinen Verzehrs
	* Die Höchstmengenvorschläge beziehen sich auf Erwachsene (2004) bzw. auf Personen ab 15 Jahren und Erwachsene (2021), sofern nicht anders angegeben.	
2021	100 µg 150 µg (für schwangere und stillende Frauen)	Salz: 2.500 µg/100 g (auch bei 3.000 µg/100 g sind gesundheitliche Beeinträchtigungen nicht zu erwarten gemäß Stellungnahme Nr. 005/2021 des BfR vom 9. Februar 2021) Sonstige Lebensmittel des allgemeinen Verzehrs: kein Zusatz
2004	100 µg* * Diese Obergrenze gilt nicht für diätetische Nahrungsergänzungsmittel, z. B. für Schwangere und Stillende.	Keine Anreicherung von Lebensmitteln. Beschränkung auf Jodsalz (2.500 µg/100 g).
Fluorid		
2021	Kein Zusatz	Speisesalz: 0,25 mg/g Sonstige Lebensmittel des allgemeinen Verzehrs: kein Zusatz
2004	Kein Zusatz	Speisesalz: 0,25 mg/g Sonstige Lebensmittel des allgemeinen Verzehrs: kein Zusatz
Zink		
2021	6,5 mg	Kein Zusatz
2004	2,25 mg ! keine Supplementierung bei Kindern und Jugendlichen bis zum vollendeten 17. Lebensjahr	Kein Zusatz
Selen		
2021	45 µg	Option 1:

Vorschläge für Höchstmengen in...		
Jahr	... Nahrungsergänzungsmitteln* (pro Tagesverzehrempfehlung eines Produkts)	... angereicherten Lebensmitteln des allgemeinen Verzehrs
	* Die Höchstmengenvorschläge beziehen sich auf Erwachsene (2004) bzw. auf Personen ab 15 Jahren und Erwachsene (2021), sofern nicht anders angegeben.	
		Unter der Annahme, dass 30 % der Tagesenergie aus angereicherten Lebensmitteln aufgenommen werden und die Anreicherung auf feste Lebensmittel beschränkt wird: 10 µg/100 g
		Option 2: Unter der Annahme, dass nur 15 % der Tagesenergie aus angereicherten Lebensmitteln aufgenommen werden: Feste Lebensmittel: 22 µg/100 g Getränke: 6 µg/100 ml
2004	25-30 µg	Kein Zusatz
Kupfer		
2021	1 mg ! Verbraucherhinweis: Nicht für Kinder und Jugendliche	Kein Zusatz
2004	Kein Zusatz	Kein Zusatz
Mangan		
2021	0,5 mg	Kein Zusatz
2004	Kein Zusatz	Kein Zusatz
Chrom		
2021	60 µg	Feste Lebensmittel: 15 µg /100 g Getränke: 4 µg /100 ml
2004	60 µg	Kein Zusatz
Molybdän		

Vorschläge für Höchstmengen in...		
Jahr	... Nahrungsergänzungsmitteln* (pro Tagesverzehrempfehlung eines Produkts)	... angereicherten Lebensmitteln des allgemeinen Verzehrs
	* Die Höchstmengenvorschläge beziehen sich auf Erwachsene (2004) bzw. auf Personen ab 15 Jahren und Erwachsene (2021), sofern nicht anders angegeben.	
2021	80 µg	Unter der Annahme, dass 30 % der Tagesenergiezufuhr in Form von angereicherten Lebensmitteln verzehrt werden: Feste Lebensmittel: 19 µg /100 g Getränke: 5 µg /100 ml
2004	80 µg ! vorgeschlagene Höchstmenge nicht für Kinder bis einschließlich zehn Jahre Lebensalter	Kein Zusatz
Bor		
2021	0,5 mg ! Verbraucherhinweis: Nicht für Kinder und Jugendliche	Kein Zusatz
2004	Bei der Höchstmengenableitung nicht berücksichtigt	Bei der Höchstmengenableitung nicht berücksichtigt
Silizium		
2021	Bei Zusatz von <ul style="list-style-type: none"> • Siliziumdioxid: 350 mg Silizium • Kieselsäure (Silicagel): 100 mg Silizium • Cholin-stabilisierte Ortho-kieselsäure: 10 mg Silizium • Organisches Silizium (Monomethylsilantriol): 10mg* Silizium <p>* Im Rahmen des Novel-Food-Verfahrens zugelassene, sichere Zufuhrmenge für die tägliche Aufnahme.</p>	Siliziumverbindungen für die Anreicherung bisher nicht zugelassen – daher keine Höchstmengenvorschläge
2004	Bei der Höchstmengenableitung nicht berücksichtigt	Bei der Höchstmengenableitung nicht berücksichtigt

1 Gegenstand der Bewertung

Das BfR hat seine Höchstmengenvorschläge für die o. g. Vitamine und Mineralstoffe in Nahrungsergänzungsmitteln (NEM) und in angereicherten Lebensmitteln aktualisiert.

Das Institut weist darauf hin, dass die Ableitung von Höchstmengen für konkrete Produkte keine originäre Aufgabe der Risikobewertung ist. Vielmehr wurden hier – auf Basis der durch Risikobewertung (z. B. von der Europäischen Behörde für Lebensmittelsicherheit (EFSA)) abgeleiteten tolerierbaren täglichen oberen Aufnahmemengen (*Tolerable Upper Intake Levels, ULs*) – Optionen aufgezeigt, die die Entscheidungen des Managements bei der Festsetzung von Höchstmengen für NEM und Lebensmittel des allgemeinen Verzehrs unterstützen sollen.

Im Folgenden wird das methodische Vorgehen des BfR bei der Ableitung von Höchstmengen für Einzelprodukte vorgestellt.

2 Rechtsgrundlagen

Sowohl die Richtlinie 2002/46/EG des Europäischen Parlaments und des Rates vom 10. Juni 2002 zur Angleichung der Rechtsvorschriften der Mitgliedsstaaten über Nahrungsergänzungsmittel als auch die Verordnung (EG) Nr. 1925/2006 des Europäischen Parlaments und des Rates vom 20. Dezember 2006 über den Zusatz von Vitaminen und Mineralstoffen sowie bestimmten anderen Stoffen zu Lebensmitteln sehen die Festsetzung von Höchstmengen für den Zusatz von Vitaminen und Mineralstoffen zu NEM und sonstigen Lebensmitteln des allgemeinen Verzehrs vor. Dabei sind nach Artikel 5, Absatz 1 der RL 2002/46/EG und Artikel 6, Absätze 3–5 der VO (EG) Nr. 1925/2006 folgende Aspekte zu berücksichtigen:

- die tolerierbaren täglichen oberen Aufnahmemengen¹ (*Tolerable Upper Intake Level* – UL) der Vitamine und Mineralstoffe, die durch eine wissenschaftliche Risikobewertung auf der Grundlage allgemein anerkannter wissenschaftlicher Daten ermittelt werden, wobei ggf. die unterschiedlichen Empfindlichkeiten der einzelnen Verbrauchergruppen zu berücksichtigen sind;
- die Mengen an Vitaminen und Mineralstoffen, die im Rahmen der Ernährung aus anderen Quellen zugeführt werden (Exposition);
- die Bevölkerungszufuhrreferenzwerte (*Population Reference Intakes, PRI*) für Vitamine und Mineralstoffe.

Entsprechend der Verordnung (EG) Nr. 1925/2006 ist ferner für Vitamine und Mineralstoffe, deren Bevölkerungszufuhrreferenzwerte nahe an den „sicheren Höchstgehalten“² liegen, erforderlichenfalls auch Folgendes zu berücksichtigen:

- der Anteil der einzelnen Erzeugnisse an der Gesamternährung der Bevölkerung im Allgemeinen oder bestimmter Bevölkerungsgruppen;
- das gemäß der Verordnung (EG) Nr. 1924/2006 (*Health Claim Verordnung*) festgelegte Nährstoffprofil des Erzeugnisses (Anm. des BfR: bisher nicht festgelegt).

¹ *Tolerable Upper Intake Level* = tolerierbare tägliche chronische Aufnahme eines Nährstoffs

² Im englischen Verordnungstext wird der Begriff „*safe upper level*“ verwendet, der in der deutschen Übersetzung mit „sichere Höchstgehalte“ übersetzt wurde. Aus Sicht des BfR handelt es sich dabei um den „*Tolerable Upper Intake Level*“ (UL) bzw. die tolerierbare höchste Tagesaufnahmemenge.

3 Datengrundlagen

3.1 Tolerierbare tägliche obere Aufnahmemengen (UL)

Als Grundlage für die Ableitung von Höchstmengen für Einzelprodukte wurden die auf Basis von Risikobewertungen des früheren Wissenschaftlichen Lebensmittelausschusses der EU-Kommission (*Scientific Committee on Food*; SCF) bzw. der EFSA abgeleiteten ULs (EFSA, 2006) verwendet. Sofern der SCF bzw. die EFSA in ihren Risikobewertungen für einen Mikronährstoff keinen numerischen UL ermittelt haben, wurden entweder vergleichbare Daten von SCF/EFSA (z. B. Orientierungswerte) oder ULs des ehemaligen US-amerikanischen *Institute of Medicine* (IOM) oder ggf. aktuelle Risikobewertungen des BfR herangezogen.

Die Höchstmengeableitungen für NEM wurden, sofern nicht anders vermerkt, für Jugendliche ab 15 Jahren und Erwachsene durchgeführt. Die Berücksichtigung von Kindern unter 15 Jahren hätte aufgrund der geringeren ULs keine sinnvollen Höchstmengen für Erwachsene und Jugendliche ermöglicht. Da für Jugendliche zwischen 15 und 17 Jahren im Vergleich zu Erwachsenen meist niedrigere ULs abgeleitet wurden, wurde diese Altersgruppe in der Regel als Bezugsgruppe gewählt und – sofern vorhanden – die ULs für 15- bis 17-jährige Jugendliche bei der Ableitung zugrunde gelegt.

Angereicherte Lebensmittel des allgemeinen Verzehrs werden dagegen von der gesamten Bevölkerung, also auch von Kindern unter 15 Jahren, verzehrt. Bei der Ableitung von Höchstmengen für angereicherte Lebensmittel wurden daher auch die ULs der jüngeren Kinder ab einem Alter von vier Jahren berücksichtigt³.

3.2 Bevölkerungszufuhrreferenzwerte

Als Zufuhrreferenzwerte wurden die der deutschsprachigen nationalen Ernährungsgesellschaften zugrunde gelegt (D-A-CH, 2015). Sofern in einzelnen Fällen die von den D-A-CH-Gesellschaften abgeleiteten Referenzwerte veraltet waren, wurden die von der EFSA erarbeiteten, aktuelleren Zufuhrreferenzwerte (*Dietary Reference Values*, DRV) verwendet.

3.3 Nährstoffzufuhr aus anderen Quellen

Die Zufuhr der Mikronährstoffe aus der üblichen Ernährung wurde in Deutschland für Erwachsene bzw. für die Bevölkerung zwischen 14 und 80 Jahren zuletzt in der zweiten Nationalen Verzehrsstudie (NVS II) und für Kinder zwischen sieben und 17 Jahren in der EsKiMo-Studie im Rahmen des Kinder-Gesundheitssurveys KiGGS bzw. für jüngere Kinder zwischen 0,6 und fünf Jahren in der VELS-Studie⁴ ermittelt.

Die Erhebung des Lebensmittelverzehrs erfolgte in der NVS II computergestützt in den Jahren 2005–2006 parallel mit drei unterschiedlichen Erhebungsmethoden: a) mit einem *Diet-History-Interview* (DISHES 05), b) mit zwei an unabhängigen Tagen durchgeführten *24h-Recalls* (EPIC-Soft) sowie c) mit einem 7-Tage-Wiegeprotokoll.

In die Befragungen nach den beiden ersten Methoden wurden alle Probandinnen und Probanden (n=15.371 mit DISHES 05 und n=13.926 mit EPIC-Soft) einbezogen, während das 7-Tage-Wiegeprotokoll nur mit einer Teilpopulation von 1.000 Personen durchgeführt wurde

³ Dabei wurde auch berücksichtigt, dass Kinder im Allgemeinen auch geringere Energieaufnahmen als Erwachsene haben.

⁴ VELS-Studie = Verzehrsstudie zur Ermittlung der Lebensmittelaufnahme von Säuglingen und Kleinkindern für die Abschätzung eines akuten Toxizitätsrisikos durch Rückstände von Pflanzenschutzmitteln

(MRI, 2008a, Krems et al., 2006). Die Nährstoffaufnahmen wurden durch Verknüpfung der Lebensmittelverzehrdaten mit den Nährstoffdaten des jeweils aktuellsten Bundeslebensmittelschlüssels (BLS) für jede Methode separat berechnet und veröffentlicht: Ergebnisse der *Diet-History-Interviews* im Ergebnisbericht des MRI (2008b), Ergebnisse der *24h-Recalls* im 12. Ernährungsbericht (DGE, 2012). Die aus dem 7-Tage-Wiegeprotokoll ermittelten Nährstoffaufnahmen wurden im Rahmen eines Methodenvergleichs publiziert (Eisinger-Watzl et al., 2015, Eisinger-Watzl et al., 2016). Die Aufnahmedaten, die aus den *Diet-History-Interviews* resultieren, wurden darüber hinaus vom Max Rubner-Institut (MRI) in elektronischer Form als *scientific use file* zur Verfügung gestellt⁵.

Mit der *Diet-History-Methode* (DISHES 05) wurde der übliche Verzehr der befragten Personen der letzten vier Wochen, ausgehend vom Befragungszeitpunkt, erfasst. Diese Methode liefert gute Schätzungen für die langfristige Aufnahme von Stoffen, wenn Lebensmittel in Kategorien zusammengefasst werden oder Lebensmittel betrachtet werden, die regelmäßig verzehrt werden. Die Rezepte sind (größtenteils) mit Standardrezepturen hinterlegt und berücksichtigen daher keine Variation in der Zubereitung/ Herstellung und den daraus folgenden Verzehrmenen. Die Methode der *24h-Recalls* (EPIC-Soft) ist aufgrund des Vorliegens von Verzehrangaben zu einzelnen Tagen ebenfalls sowohl für Expositionsabschätzungen bei akuten als auch bei chronischen Risiken geeignet. Die Nutzung (Mittelung) von zwei Einzeltagesmessungen für die Berechnung einer chronischen Aufnahme ist jedoch mit Unsicherheiten verbunden, die insbesondere bei Aussagen zu detaillierten Lebensmittelgruppen oder bei Expositionsschätzungen mit einem hohen Prozentsatz an Personen, die bestimmte Lebensmittel nicht verzehren, zu beachten sind. Neben der Unterschätzung des Anteils der Bevölkerung, der ein bestimmtes Lebensmittel verzehrt, besteht bei der Methode der *24h-Recalls* auch die Gefahr der Überschätzung der oberen Perzentile des Nährstoffverzehrs.

Da bei der Ableitung von Höchstmengen insbesondere die oberen Zufuhrperzentilen zu berücksichtigen sind, wurden vom BfR dafür überwiegend die Aufnahmedaten, die aus den *Diet-History-Interviews* berechnet wurden (MRI, 2008b), verwendet. Da auch die Daten der EsKiMo-Studie mittels *Diet-History-Interviews* erhoben wurden (Mensink et al., 2007), wurde dadurch auch eine bessere Übereinstimmung der Verzehrdaten für die Altersjahrgänge, die sowohl in der NVSII als auch in der EsKiMo Studie befragt wurden (14- bis 17-Jährige), sichergestellt.

Zusammenfassend wurde für die Ableitung von Höchstmengen für NEM im Allgemeinen auf die NVS II-Daten aus den *Diet-History-Interviews* (MRI, 2008b) zurückgegriffen. Jugendliche ab 15 Jahren sind in der NVS II durch die Altersgruppe der 14- bis 18-Jährigen abgedeckt. Bei den Höchstmengenableitungen für Lebensmittel des allgemeinen Verzehrs wurden bei Kindern jüngeren Alters die Verzehrdaten aus der EsKiMo- und VELS-Studie verwendet.

Sofern jeweils in Einzelfällen andere Aufnahmedaten hinzugezogen wurden, wurde die Notwendigkeit dafür in dem jeweiligen Abschnitt für die betroffenen Mikronährstoffe gesondert begründet.

4 Ableitungsverfahren

Wie vom BfR bereits in der Vergangenheit (BfR, 2004 a und b) dargelegt, wurde im ersten Schritt der Ableitung von Höchstmengen zunächst eine „Restmenge_{gesamt}“ für den Zusatz eines Nährstoffes zu NEM und Lebensmitteln des allgemeinen Verzehrs ermittelt, indem die Differenz aus dem UL und der 95. Zufuhrperzentile der üblichen Ernährung (P 95) gebildet

⁵ <https://www.mri.bund.de/de/institute/ernaehrungsverhalten/forschungsprojekte/nvsii/scientific-use-file/>; letzter Zugriff: 09.03.2021.

wurde. Dabei kamen die ULs und die 95. Zufuhrperzentilen derselben Altersgruppe zum Einsatz. Dies war in der Regel die Altersgruppe der 15- bis 17-Jährigen:

$$UL_{15-17\text{Jahre}} - P95_{15-17\text{Jahre}} = \text{Restmenge}_{\text{gesamt}}$$

Für Nährstoffe, für die keine ULs und/oder geeignete stratifizierte Zufuhrdaten vorlagen, wurden Einzelfallbetrachtungen durchgeführt und die vorgeschlagenen Höchstmengen für NEM und angereicherte Lebensmittel in den jeweiligen Abschnitten gesondert begründet.

4.1 Ableitung von Höchstmengen für Nährstoffe mit geringem Abstand zwischen UL und P95

Bei Stoffen mit geringen Abständen zwischen UL und 95. Zufuhrperzentile (z. B. bei Zink) wurde die „Restmenge“ allein der Kategorie NEM zugeschlagen – und somit von einer Anreicherung von sonstigen Lebensmitteln abgesehen:

bei geringer Restmenge_{gesamt}



$$\text{Restmenge}_{\text{gesamt}} = \text{Restmenge}_{\text{NEM}}$$

Die Höchstmengen für NEM ergaben sich nach Division der resultierenden „Restmenge“ durch einen Unsicherheitsfaktor (UF) – in der Regel von 2 – für mögliche Mehrfachexposition über verschiedene NEM-Produkte neben weiteren wissenschaftlichen Unsicherheiten:

$$\text{Höchstmenge}_{\text{NEM}} = \text{Restmenge}_{\text{NEM}} / \text{UF}$$

4.1.1 Begründung der Verwendung eines Unsicherheitsfaktors bei der Höchstmengenableitung für NEM

NEM befinden sich sowohl als Monopräparate als auch als Multivitamin-/ Multimineralstoffpräparate auf dem Markt. Darüber hinaus enthalten auch NEM, deren wertgebende Inhaltsstoffe sogenannte „sonstige Stoffe mit ernährungsspezifischer Wirkung“ sind, häufig zusätzlich Vitamine und Mineralstoffe. Da sowohl die NVS II als auch andere verfügbare Verzehrstudien nur unzureichende Informationen bezüglich des Verzehr von NEM und deren Zusammensetzung enthalten, besteht eine erhebliche Unsicherheit bezüglich der Mehrfachaufnahme von Mikronährstoffen aus verschiedenen NEM.

Aus einer deutschlandweiten Befragung von Erwachsenen (Heinemann et al., 2015) ist bekannt, dass ca. 20 % derjenigen, die Supplemente einnahmen, zwei Produkte und 7 % drei Produkte verwendeten. Darüber hinaus wurde von Willers et al. (2016) festgestellt, dass die Vitamine C und E sowie die Mineralstoffe Magnesium und Zink von 11–16 % derjenigen, die NEM verwendeten, aus zwei bis vier Produkten aufgenommen wurden. Auch in einer aktuellen Auswertung der NVS II-Daten (Römer und Heuer, 2017) zeigte sich, dass von denen, die in der NVS II angaben, Supplemente einzunehmen (ca. 25 %) knapp 20 % zwei und 9 % drei oder mehr NEM-Produkte einnahmen. Mit Blick auf die Mehrfachexposition von einzelnen Mikronährstoffen über verschiedene NEM-Produkte wurde festgestellt, dass die Spanne der

Mehrfachexposition durch zwei oder mehr Supplemente bei 1,7–10,8 % lag und dass der höchste Anteil an Mehrfachexpositionen bei Vitamin E (10,8 %) und Vitamin C (8,5 %) sowie bei Magnesium (5,7 %) und Calcium (5,5 %) zu beobachten war. Eine Mehrfachexposition durch die Einnahme von drei und mehr Supplementen mit dem gleichen Nährstoff trat in der NVS II selten auf. Mit Ausnahme von Vitamin E (1,7 %) lag die Einnahme von mindestens drei Supplementen mit einem Nährstoff bei unter 1 % der Interviewten (Römer und Heuer, 2017). Bei diesen Ergebnissen ist zu berücksichtigen, dass die Angaben aus der NVS II über die verwendeten Supplemente sowie die Nährstoffdaten der MRI-Supplementdatenbank aus den Jahren 2005 bis 2007 stammen. Eine Veränderung des Einnahmeverhaltens der Bevölkerung und der Nährstoffzusammensetzung der Präparate über die letzten zehn Jahre ist nicht auszuschließen. Darüber hinaus wird zu bedenken gegeben, dass in der NVS II für einen Teil der Supplemente kein Produktname und/oder Hersteller erfasst werden konnte, so dass zum Beispiel bei Biotin, Niacin und Pantothersäure eine recht hohe Unsicherheit hinsichtlich der Ergebnisse besteht (Römer und Heuer, 2017).

Zur Berücksichtigung dieser erheblichen Unsicherheiten schlägt das BfR die Verwendung eines Unsicherheitsfaktors (UF) von 2 in der Ableitung von Höchstmengen für den Zusatz von Mikronährstoffen zu NEM vor. Den Faktor 2 sieht das BfR sowohl durch die Daten aus der wissenschaftlichen Literatur (Heinemann et al., 2015, Willers et al., 2016) als auch durch die Neuauswertung der NVS II-Daten (Römer und Heuer, 2017), neben weiteren wissenschaftlichen Unsicherheiten, als gerechtfertigt an.

4.2 Ableitung von Höchstmengen für Nährstoffe mit größeren Abständen zwischen UL und P95

Bei Stoffen mit großen Abständen zwischen dem UL und der 95. Zufuhrperzentile wurde die „Restmenge“ auf angereicherte Lebensmittel und NEM – in der Regel zu gleichen Teilen – aufgeteilt. Für NEM wurde, wie bereits oben in Abschnitt 4.1 beschrieben, weiter verfahren.

bei größerer Restmenge_{gesamt}



$$\text{Restmenge}_{\text{gesamt}} = \text{Restmenge}_{\text{NEM}} + \text{Restmenge}_{\text{ang. LM}}$$

Die den angereicherten Lebensmitteln zugeschlagene „Restmenge_{ang. LM}“ wurde auf die geschätzte tägliche Energieaufnahme aus angereicherten Lebensmitteln verteilt (bezogen auf Portionen von 100 kcal). Diese wurde folgendermaßen ermittelt:

Um ein hohes Schutzniveau zu gewährleisten, wurden die altersstratifizierten 95. Perzentilen der Energiezufuhr zugrunde gelegt⁶. Außerdem wurde der Anteil der „theoretisch anreicherbaren Lebensmittel“ an den tatsächlich verzehrten Lebensmitteln bestimmt, indem alle in der NVS II als verzehrt angegebenen Lebensmittelcodes (ausgenommen unverarbeitete Lebensmittel, alkoholische Getränke, Kaffee, Tee und Wasser) auf ihre Anreicherbarkeit geprüft wurden. Dabei wurden etwa 30 % der verzehrten Produkte als theoretisch anreicherbar eingestuft. Auf dieser Grundlage wurde die vereinfachte Annahme getroffen, dass maximal ein Drittel des täglichen Lebensmittelverzehr (ausgedrückt in Energie-Einheiten) in Form von angereicherten Lebensmitteln verzehrt werden kann. Praktisch ist jedoch davon auszugehen, dass nur ein Teil der theoretisch anreicherbaren Lebensmittel tatsächlich auch mit einem bestimmten Mikronährstoff angereichert wird.

⁶ P95 der Energiezufuhr: Erwachsene: ca. 3.500 kcal/Tag (NVS II); Kinder und Jugendliche zwischen 4 und 18 Jahren: altersabhängig zwischen ca. 2.000 bis 4.000 kcal/Tag (VELS/EsKiMo/NVS II)

Aus der NVS II lässt sich für Deutschland der tatsächliche Energieverzehr aus angereicherten Lebensmitteln mangels geeigneter Daten nicht ermitteln. Anhand der Daten der EsKiMo-Studie wurde er im BfR mit 8 % bestimmt, wobei diese Angabe mit großer Unsicherheit behaftet ist. Neben der Tatsache, dass sich aus den bisher vorliegenden Verzehrstudien in Deutschland keine zuverlässigen Daten über den tatsächlichen Energiebeitrag aus angereicherten Lebensmitteln ermitteln lassen, hat sich der Markt der angereicherten Lebensmittel in den letzten Jahren weiterentwickelt; ein Prozess, dessen Fortsetzung auch in Zukunft zu erwarten ist. Das BfR schlägt daher vor, bei der Ableitung von Höchstmengen für die Anreicherung von Lebensmitteln des allgemeinen Verzehrs einen Schätzwert von mindestens 15 % der verzehrten Energie aus angereicherten Lebensmitteln zugrunde zu legen. Dies entspricht der Hälfte der maximal verzehrbaren Energie aus angereicherten Lebensmitteln. Alternativ wäre auch die Verwendung höherer Schätzwerte bis hin zum maximalen Schätzwert von 30 % verzehrter Energie aus angereicherten Lebensmitteln möglich.

Vergleichbare Überlegungen, wie die hier vorgestellten, liegen publizierten Modellrechnungen von Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftlern aus anderen EU-Ländern zu Grunde. So nahmen Flynn et al. (2003) sowie Rasmussen et al. (2006) an, dass maximal 50 % der verzehrten Lebensmittel theoretisch anreicherbar sind und berechneten zu erwartende Aufnahmemengen für Mikronährstoffe aus angereicherten Lebensmitteln in abgestuften Modellszenarien. Kloosterman et al. (2007) gingen auf Basis der niederländischen Verzehrgewohnheiten ebenfalls davon aus, dass maximal 30 % der verzehrten Energie aus angereicherten Lebensmitteln stammen können (also theoretisch anreicherbar sind) und verwendeten für ein niederländisches Management-Modell einen Schätzwert von 15 % der täglich verzehrten Energie aus angereicherten Lebensmitteln.

In Abhängigkeit vom verwendeten Schätzwert für die Energieaufnahme aus angereicherten Lebensmitteln ergeben sich unterschiedliche Höchstmengen pro 100 kcal eines Lebensmittels.

Vom BfR wurden optional Höchstmengen für die beiden Szenarien

- a) 15 % der verzehrten Energie stammen aus angereicherten Lebensmitteln und
- b) 30 % der verzehrten Energie stammen aus angereicherten Lebensmitteln

berechnet.

Im letzten Schritt wurden die Zusatzmengen pro 100 kcal Lebensmittel in Gewichtsangaben transformiert. Dies erfolgte zum Beispiel bei Vitamin D, indem der durchschnittliche Kaloriengehalt einer definierten Lebensmittelgruppe sinnvoll gerundet und als Faktor für die Umwandlung der errechneten Zusatzmengen pro 100 kcal in lebensmittelgruppenspezifische Zusatzmengen pro 100 g Produkt verwendet wurde. Die Vorgehensweisen bei anderen Nährstoffen werden in den jeweiligen Einzeldokumenten erläutert.

In die Höchstmengenableitung für den Zusatz von Mikronährstoffen zu angereicherten Lebensmitteln wurden im Wesentlichen alle Lebensmittelgruppen einbezogen, deren Anreicherung nicht durch Artikel 4 der VO (EG) Nr. 1925/2006 gesetzlich beschränkt wird. Für Nährstoffe, für die mit dem vorgeschlagenen Verfahren keine signifikanten Anreicherungsmengen (entsprechend VO (EU) Nr. 1169/2011 sind das 15 % des Referenzwertes für die Nährwertkennzeichnung in 100 g Erzeugnis) für alle anreicherbaren Lebensmittel abgeleitet werden konnten, bestehen grundsätzlich zwei Optionen:

- a) Die abgeleiteten Höchstmengen für den Zusatz des betroffenen Mikronährstoffes liegen unterhalb der oben definierten signifikanten Mengen und können nach derzeitiger Rechtslage auf dem Produkt nicht ausgelobt werden.

- b) Weitere Lebensmittel(-kategorien) über die im Artikel 4 der Verordnung (EG) 1925/2006 genannten hinaus werden von einer Anreicherung mit Mikronährstoffen ausgenommen, um bei den verbliebenen Lebensmittelgruppen den Zusatz signifikanter Zusatzmengen $\geq 15\%$ des Referenzwerts für die Nährwertkennzeichnung zu ermöglichen. Für derartige Beschränkungen werden vom BfR folgende Auswahlkriterien vorgeschlagen:
- die Beiträge einzelner Lebensmittelgruppen zum Gesamtverzehr;
 - die Verzehrhäufigkeiten von Lebensmitteln sowie der Anteil derer, die bestimmte Lebensmittel verzehren,
 - das Verzehrverhalten bezüglich konkreter Lebensmittel (z. B. *Peak-Verzehr*⁷);
 - die Zusammensetzung der Lebensmittel bezüglich der Makronährstoffe (z. B. ungünstige Nährstoffprofile).

Das BfR ist bei den Höchstmengenableitungen für angereicherte Lebensmittel der Option b) gefolgt. Da sich die Auswahl der Kriterien bei verschiedenen Mikronährstoffen unterscheiden kann, werden diese in den jeweiligen Einzeldokumenten für die betreffenden Mikronährstoffe gesondert begründet (z. B. Vitamin D und Jod).

Weitere Informationen auf der BfR-Website zum Thema Vitamine und Mineralstoffe

Themenseite zur Bewertung von Vitaminen und Mineralstoffen in Lebensmitteln:

https://www.bfr.bund.de/de/bewertung_von_vitaminen_und_mineralstoffen_in_lebensmitteln-54416.html



„Stellungnahmen-App“ des BfR

5 Referenzen

BfR (2004a). Verwendung von Vitaminen in Lebensmitteln. Herausgegeben von Domke A, Großklaus R, Niemann B, Przyrembel H, Richter K, Schmidt E, Weißenborn A, Wörner B, Ziegenhagen R. BfR Wissenschaft 03/2004.

BfR (2004b). Verwendung von Mineralstoffen in Lebensmitteln. Herausgegeben von Domke A, Großklaus R, Niemann B, Przyrembel H, Richter K, Schmidt E, Weißenborn A, Wörner B, Ziegenhagen R. BfR Wissenschaft 04/2004.

D-A-CH (2015). Deutsche Gesellschaft für Ernährung, Österreichische Gesellschaft für Ernährung, Schweizerische Gesellschaft für Ernährung. Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr. 2. Auflage, 1. Ausgabe 2015, Neuer Umschau Buchverlag.

⁷ Lebensmittel mit stark schwankenden Verzehrsmengen bei hohem Spitzenverzehr

DGE (2012). 12. Ernährungsbericht. Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V. (Hrsg.), Bonn, 2012.

EFSA (2006) Tolerable Upper Intake Levels for Vitamins and Minerals. Scientific Committee on Food, Scientific Panel on Dietetic Products, Nutrition and Allergies. European Food Safety Authority. http://www.efsa.europa.eu/sites/default/files/efsa_rep/blobserver_assets/ndatolera-bleuil.pdf; letzter Zugriff: 09.03.2021.

Eisinger-Watzl M, Straßburg A, Ramünke J, Krems C, Heuer T, Hoffmann I (2015). Comparison of two dietary assessment methods by food consumption: results of the German National Nutrition Survey II. *Eur J Nutr.* 54: 343-54.

Eisinger-Watzl M, Straßburg A, Krems C Hoffmann I (2016). Underreporting: Ernährungserhebungsmethoden der NVS II im Vergleich Proceedings of the German Nutrition Society, Vol. 21, S. 92.

Flynn A, Moreiras O, Stehle P, Fletcher RJ, Müller DJ, Rolland V (2003). Vitamins and minerals: a model for safe addition to foods. *Eur J Nutr.* 42: 118-30.

Heinemann M, Willers J, Bitterlich N, Hahn A (2015). Verwendung von Nahrungsergänzungsmitteln mit Vitaminen und Mineralstoffen – Ergebnisse einer deutschlandweiten Verbraucherbefragung. *Journal für Verbraucherschutz und Lebensmittelsicherheit* 10: 131-142.

Kloosterman J, Fransen HP, de Stoppelaar J, Verhagen H, Rempelberg C (2007). Safe addition of vitamins and minerals to foods: setting maximum levels for fortification in the Netherlands. *Eur J Nutr.* 46: 220-9.

Krems C, Bauch A, Götz A, Heuer T, Hild A, Möseneder J, Brombach C (2006). Methoden der Nationalen Verzehrsstudie II. *Ernährungs-Umschau.* 53: 44-50.

Mensink GBM, Heseker H, Richter A, Stahl A, Vohmann C (2007). Ernährungsstudie als KiGGS-Modul (EsKiMo). Robert Koch-Institut, Universität Paderborn.

MRI (2008a). Max Rubner-Institut. Nationale Verzehrstudie II, Ergebnisbericht, Teil 1. Max Rubner-Institut, Bundesforschungsinstitut für Ernährung und Lebensmittel.

MRI (2008b). Max Rubner-Institut. Nationale Verzehrstudie II, Ergebnisbericht, Teil 2. Max Rubner-Institut, Bundesforschungsinstitut für Ernährung und Lebensmittel.

Rasmussen SE, Andersen NL, Dragsted LO, Larsen JC (2006). A safe strategy for addition of vitamins and minerals to foods. *Eur J Nutr.* 45: 123-35.

Römer K, Heuer T (2017). Mehrfacheinnahme von Nahrungsergänzungsmitteln (NVS II). Bericht des Max Rubner-Instituts vom 12.05.2017.

Willers J, Heinemann M, Bitterlich N, Hahn A (2015). Welche Bedeutung besitzt die Mehrfachverwendung von Nahrungsergänzungsmitteln? Daten einer deutschlandweiten Verbraucherbefragung. *J Verbr Lebensm.* 11: 43–51.

Über das BfR

Das Bundesinstitut für Risikobewertung (BfR) ist eine wissenschaftlich unabhängige Einrichtung im Geschäftsbereich des Bundesministeriums für Ernährung und Landwirtschaft (BMEL). Es berät die Bundesregierung und die Bundesländer zu Fragen der Lebensmittel-, Chemikalien- und Produktsicherheit. Das BfR betreibt eigene Forschung zu Themen, die in engem Zusammenhang mit seinen Bewertungsaufgaben stehen.