

FAQ

16. Januar 2024

Nahrungsergänzungsmittel für Kinder – (k)eine gute Idee?!

Die Ernährungsvorlieben ihrer Kinder bereiten vielen Eltern Sorgen: der Nachwuchs futtert Nudeln oder Pommes mit Vergnügen, verzieht aber bei Möhren oder Brokkoli häufig das Gesicht. Dabei sind Gemüse und Obst wichtige Bestandteile einer gesunden Ernährung und wesentlich für eine ausreichende Versorgung mit Vitaminen, Mineralstoffen und anderen wertvollen Stoffen.

Nahrungsergänzungsmittel bieten in solchen Situationen eine scheinbar einfache Lösung: Die fehlenden Vitamine und Mineralstoffe werden in Form von Pillen oder Tropfen verabreicht; das beruhigt das Gewissen der manchmal verzweifelten Eltern. Erhältlich sind entsprechende Produkte in großer Zahl und Vielfalt, auch solche, die speziell auf die Zielgruppe der Kinder zugeschnitten sind. Laut Werbung können Nahrungsergänzungsmittel nicht nur eine vermeintlich mangelnde Nährstoffversorgung kompensieren, sondern auch darüber hinaus positiv auf die Gesundheit wirken: etwa die Abwehrkräfte stärken, die Leistungsfähigkeit fördern oder ganz allgemein Wachstum und Entwicklung begünstigen.

Nach Ansicht des Bundesinstituts für Risikobewertung (BfR) sind solche Mittel mit wenigen Ausnahmen für gesunde Menschen unnötig. Auch stellen sie keinen Ersatz für eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung dar. Das gilt für Erwachsene ebenso wie für Kinder.

Kinder in Deutschland sind mit den meisten Nährstoffen ausreichend versorgt. Gerade für diese Zielgruppe sind aber Nahrungsergänzungsmittel oft sehr hoch dosiert, und es gibt bislang keine verbindlichen Vorgaben für Höchstgehalte von Vitaminen, Mineralstoffen oder sonstigen Stoffen in Nahrungsergänzungsmitteln. Auch fehlen zum Teil verlässliche Daten zur gesundheitlichen Unbedenklichkeit der eingesetzten Stoffe. Dies gilt insbesondere für viele sonstige Stoffe mit ernährungsspezifischer oder physiologischer Wirkung, die bestimmten Nahrungsergänzungsmitteln zugesetzt werden.

Sofern eine unzureichende Nährstoffversorgung befürchtet wird, sollte dies ärztlich abgeklärt werden, bevor dem Kind eigenständig Nahrungsergänzungsmittel gegeben werden.

Was sind Nahrungsergänzungsmittel überhaupt?

Nahrungsergänzungsmittel sind Lebensmittel. Sie sind dazu bestimmt, die allgemeine Ernährung zu ergänzen. Nahrungsergänzungsmittel können eine breite Palette von Mikronährstoffen und/oder sonstigen Stoffen mit ernährungsspezifischer oder physiologischer Wirkung enthalten. Dies können zum Beispiel Vitamine, Mineralstoffe, Aminosäuren, Fettsäuren, Ballaststoffe oder Pflanzenextrakte sein, die entweder einzeln oder in Kombination in konzentrierter Form zugesetzt werden. Nahrungsergänzungsmittel werden in dosierter Form, zum Beispiel als Tabletten, Kapseln oder Dragees, aber auch als Pulver und Flüssigkeiten zur Aufnahme in kleinen, abgemessenen Mengen angeboten. Nahrungsergänzungsmittel sind im Unterschied zu anderen Lebensmitteln unter anderem mit einer Verzehrempfehlung versehen und tragen weitere spezifische Hinweise für Verbraucherinnen und Verbraucher; z. B., dass sie außerhalb der Reichweite von kleinen Kindern zu lagern sind und dass sie nicht als Ersatz für eine abwechslungsreiche Ernährung verwendet werden sollten. Die Inhaltsstoffe von Nahrungsergänzungsmitteln dürfen per Definition nicht pharmakologisch wirken. Hat ein solches Produkt pharmakologische Wirkungen, handelt es sich um ein zulassungspflichtiges Arzneimittel. Weitere allgemeine Informationen zu Nahrungsergänzungsmitteln finden Sie in unseren [FAQ](#) zum Thema.

Gibt es Nahrungsergänzungsmittel, die speziell für Kinder angeboten werden?

Das Angebot an Nahrungsergänzungsmitteln in Drogerien, Supermärkten und Apotheken ist groß und oft unübersichtlich. Dutzende Stoffe werden einzeln oder in Kombination mit anderen angeboten; die Dosierungen variieren von Präparat zu Präparat. Erhältlich sind auch Produkte, die sich in Aufmachung oder Darreichungsform und teils auch durch entsprechende Altersangaben speziell an die Zielgruppe der Kinder richten. So werden einige Mittel etwa in bunten Verpackungen oder als Fruchtgummis, z. B. in Bärchenform, angeboten. Die Produkte suggerieren eine unzureichende Mikronährstoffversorgung von Kindern und werden zum Teil auch z. B. zur Leistungssteigerung, für die kindliche Entwicklung allgemein oder zur Stärkung der Abwehrkräfte beworben.

Brauchen Kinder Nahrungsergänzungsmittel?

Insgesamt deuten die in Deutschland verfügbaren Daten darauf hin, dass die Nährstoffzufuhr bzw. -versorgung von Kindern gut ist. Nahrungsergänzungsmittel sind daher für gesunde Kinder in der Regel nicht nötig. Sofern bei einem Kind eine unzureichende Nährstoffversorgung befürchtet wird, sollte dies ärztlich abgeklärt werden, bevor eigenständig zu Nahrungsergänzungsmitteln gegriffen wird.

Ausnahmen sind die für Säuglinge von pädiatrischen Fachgesellschaften empfohlene Supplementierung von Vitamin D, um Rachitis vorzubeugen, sowie von Fluorid zur Kariesprophylaxe (bis zum Zahndurchbruch). Diese beiden Stoffe sind in Deutschland für Säuglinge in der richtigen Dosierung als Arzneimittel erhältlich und werden oft auch in Kombination angeboten.

Grundsätzlich liefert eine abwechslungsreiche Ernährung mit viel Obst und Gemüse nicht nur essentielle Nährstoffe, sondern auch andere wertvolle Inhaltsstoffe, wie z. B. Ballaststoffe oder sekundäre Pflanzeninhaltsstoffe. Nahrungsergänzungsmittel, die einzelne Stoffe in isolierter Form enthalten, sind dafür kein gleichwertiger Ersatz.

Wie gut oder schlecht Kinder in Deutschland mit Vitaminen und Mineralstoffen versorgt sind bzw. in welchen Mengen sie diese Stoffe mit der üblichen Ernährung aufnehmen, wurde in mehreren großen Studien untersucht.

In der EsKiMo II-Studie wurde etwa die Vitamin- und Mineralstoffzufuhr von Kindern und Jugendlichen zwischen 6 und 17 Jahren ermittelt. Die Ergebnisse zeigen, dass die Vitamin-D- und Jodzufuhr in allen betrachteten Altersgruppen und die Eisenzufuhr bei Mädchen ab 12 Jahren im Median unter den Zufuhrempfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) lag.

Bei Vitamin D muss allerdings berücksichtigt werden, dass die meisten Lebensmittel natürlicherweise nur sehr geringe Mengen des Vitamins enthalten und der Beitrag der Ernährung zur Vitamin D-Versorgung daher gering ist. So wird Vitamin D hauptsächlich unter Einfluss von Sonnenlicht in der Haut gebildet. Die Zufuhrempfehlungen der DGE für Vitamin D beziehen sich auf Fälle, in denen keine Eigenproduktion von Vitamin D in der Haut stattfindet. Daher sollten insbesondere bei diesem Vitamin zur Beurteilung der Versorgung auch Biomarker (Serumkonzentration von 25-Hydroxyvitamin-D) herangezogen werden, die sowohl die Zufuhr über die Nahrung als auch die endogene Synthese von Vitamin D widerspiegeln. Entsprechende Daten liegen aus der KiGGS Welle 2 (Studie zur Gesundheit von Kindern und Jugendlichen) vor. Demnach sind etwa 54 % der Kinder und Jugendlichen bis zum Alter von 17 Jahren (gemittelt über alle Altersgruppen der Kinder und Jugendlichen) ausreichend mit Vitamin D versorgt. Dies entspricht etwa 40 bis 80 % der Kinder und Jugendlichen, bezogen auf die einzelnen Altersgruppen. Hingegen haben etwa 12,5 % (gemittelt über alle Altersgruppen der Kinder und Jugendlichen) ein erhöhtes Risiko für einen Vitamin-D-Mangel. Mehr Informationen zu Vitamin D finden Sie zum Beispiel in unseren [FAQ](#) zu Vitamin D oder den [Höchstmengenvorschlägen für Vitamin D in Lebensmitteln einschließlich Nahrungsergänzungsmitteln](#).

Für Kinder im Alter von 0,5 bis 5 Jahren liegen Daten aus der VELS- und der GRETA-Studie vor, die ein ähnliches Bild der Zufuhrsituation zeigen wie die EsKiMo II-Daten bei den älteren Kindern von 6 bis 17 Jahren.

Zu berücksichtigen ist bei all den Studienergebnissen, dass der tatsächliche Bedarf an Vitaminen und Mineralstoffen von Mensch zu Mensch unterschiedlich ist. Wird in Studien festgestellt, dass eine Vitamin- oder Mineralstoffzufuhr unterhalb des von der DGE für die Bevölkerung angegebenen Referenzwerts für diesen Nährstoff liegt, ist das in Bezug auf einzelne Personen nicht automatisch mit einem Mangel gleichzusetzen.

Wie kann ich herausfinden, wie mein Kind mit Vitaminen oder Mineralstoffen versorgt ist?

Ob die Versorgung mit Vitaminen und Mineralstoffen zufriedenstellend ist, kann über eine Blutuntersuchung ermittelt werden. Bei Fragen rund um die Ernährung des Kindes und bei Verdacht auf eine unzureichende Versorgung mit wichtigen Mikronährstoffen sollten sich Eltern an den Kinderarzt bzw. die Kinderärztin wenden.

Welche gesundheitlichen Risiken gehen mit einer Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln speziell bei Kindern einher?

Wenn es um die Versorgung mit Vitaminen und Mineralstoffen geht, sollte folgendes bedacht werden: Nach derzeitigem Stand des Wissens bringt eine Mehraufnahme von Vitaminen und Mineralstoffen, also über den Bedarf hinaus, keinen gesundheitlichen

Nutzen. Eine Extra-Dosis Vitamin C über Nahrungsergänzungsmittel bringt also keine gesundheitlichen Vorteile, wenn der Bedarf bereits über die normale Ernährung gedeckt ist. Oder anders ausgedrückt: Mehr hilft nicht mehr.

Im ungünstigen Fall ist eine übermäßige Zufuhr von Vitaminen und Mineralstoffen aber nicht nur überflüssig, sondern kann auch der Gesundheit schaden. So kann zum Beispiel eine langfristige exzessive Zufuhr von Vitamin D zu erhöhten Calciumspiegeln im Blut führen und in besonders schweren Fällen die Niere schädigen. Entsprechende Fälle sind für Kinder dokumentiert (siehe <https://www.akdae.de/arzneimittelsicherheit/bekanntgaben/newsdetail/vitamin-d3-ueberdosierung-bei-einem-saeugling-aus-der-uaw-datenbank>). Der Wunsch, seinem Kind etwas Gutes zu tun, kann sich im schlimmsten Fall also ins Gegenteil verkehren.

Zu berücksichtigen ist auch, dass sich Kinder – je jünger, desto stärker – von Erwachsenen unterscheiden. Zum einen haben sie wachstumsbedingt einen höheren Energiebedarf, aber auch der Stoffwechsel von Kindern ist nicht mit dem von Erwachsenen vergleichbar. Einige Stoffe werden zum Beispiel schneller abgebaut, andere langsamer. Generell gilt, dass aufgrund der unterschiedlichen Stoffwechselaktivität von Kindern und Erwachsenen die für Erwachsene empfohlene Dosierung von Nahrungsergänzungsmitteln nicht einfach nach eigenem Ermessen reduziert werden kann, um sie dem Bedarf von Kindern anzupassen.

Zudem sind auch weitere besondere Aspekte der kindlichen Entwicklung zu berücksichtigen. So kann zum Beispiel die Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln mit Melatonin, das als Einschlafhilfe beworben wird, bei Kindern andere gesundheitliche Risiken als bei Erwachsenen bergen. Grundsätzlich ist die Datenlage zu sicherheitsrelevanten Aspekten der Zufuhr von Melatonin bei gesunden Kindern und Jugendlichen, insbesondere zur Langzeitanwendung, derzeit sehr begrenzt. Unter anderem ist noch unklar, inwiefern Melatonin hormonell gesteuerte Prozesse wie das kindliche Längenwachstum oder die pubertäre Entwicklung beeinflussen könnte. Das BfR empfiehlt daher, Kindern und Jugendlichen keine melatoninhaltigen Nahrungsergänzungsmittel zu verabreichen.

Ein besonderes Risiko für die Gesundheit stellt die versehentliche Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln durch Kinder dar, wenn die Darreichungsform der Produkte speziell auf Kinder zugeschnitten ist. Einige Produkte sind etwa in Form von bunten Fruchtgummis erhältlich, die leicht mit einer Süßigkeit verwechselt werden können. Eltern sollten sich bewusst machen, dass die bunten Pillen oder Bärchen nicht so harmlos sind wie sie aussehen, sondern Stoffe enthalten, die bei Überdosierung negative gesundheitliche Wirkungen hervorrufen können.

Was ist zur Dosierung der erhältlichen Nahrungsergänzungsmittel zu sagen?

Grundsätzlich ist zu beachten: Im Gegensatz zu Arzneimitteln benötigen Nahrungsergänzungsmittel keine Zulassung; sie werden also nicht behördlich geprüft, bevor sie in den Handel gelangen. Die Verantwortung für die Sicherheit der Produkte und die Einhaltung der lebensmittelrechtlichen Bestimmungen tragen die Hersteller und Vertreiber. Mehr Informationen zu den rechtlichen Bestimmungen finden Sie hier.

Die Verbraucherzentralen haben im März und April 2023 [einen Marktcheck für Kinder-Nahrungsergänzungsmittel](#) aus dem Jahr 2018 wiederholt. Darin wurde unter anderem die Dosierung der Produkte mit Blick auf die für Vitamine und Mineralstoffe abgeleiteten

Zufuhrreferenzwerte der D-A-CH-Gesellschaften (zuständige Fachgesellschaften für Ernährung aus Deutschland, Österreich und der Schweiz) bewertet.

In der Stichprobe der Verbraucherzentralen wurden die Zufuhrreferenzwerte für 4- bis 7-Jährige in mehr als zwei Drittel der Nahrungsergänzungsmittel, die speziell für Kinder angeboten werden, überschritten. Mehr als ein Drittel der Produkte überschritt die vom Bundesinstitut für Risikobewertung vorgeschlagenen Höchstmengen für Vitamine und Mineralstoffe in Nahrungsergänzungsmitteln, die allerdings für Jugendliche ab 15 Jahren und Erwachsene abgeleitet wurden und somit für Kinder von 4 bis 7 Jahren eigentlich nicht anwendbar sind.

Auch das Chemische und Veterinäruntersuchungsamt (CVUA) Karlsruhe untersuchte zwischen 2021 und 2023 Nahrungsergänzungsmittel für Kinder. 19 der 31 Proben waren explizit für Säuglinge und Kleinkinder bestimmt – und wurden durchweg von der Behörde als nicht verkehrsfähig beurteilt. Die Gründe waren irreführende Aufmachung, der Einsatz von für diese Produkte nicht zugelassenen Zusatzstoffen oder die Überschreitung der empfohlenen täglichen Zufuhrmenge. Letzteres gilt besonders bei Säuglingen und Kleinkindern als problematisch.

Können Nahrungsergänzungsmittel ein Ausgleich sein, wenn mein Kind ein „schlechter Esser“ ist?

Viele Kinder sind, zumindest aus Sicht der Eltern, mäkelige Esser. Gerade Gemüse und Obst – wichtige Lieferanten von Vitaminen und Mineralstoffen und Bestandteile einer gesunden Ernährung – werden von vielen Kindern nicht so gerne gegessen. Der Gedanke ist naheliegend, Kindern die – vermeintlich fehlenden – Mikronährstoffe in Form von Nahrungsergänzungsmitteln zu geben. Doch Produkte, in denen einzelne Stoffe isoliert enthalten sind, können eine ausgewogene Ernährung nicht ersetzen. Herkömmliche Lebensmittel liefern neben essentiellen Nährstoffen zahlreiche andere wertvolle Inhaltsstoffe wie etwa Ballaststoffe oder sekundäre Pflanzeninhaltsstoffe.

Wie kann ich mein Kind ausreichend mit Nährstoffen versorgen?

Wissenschaftlichen Studien zufolge sind Kinder in Deutschland im Allgemeinen gut mit Vitaminen und Mineralstoffen versorgt. Nur einige Mikronährstoffe werden nicht in den von wissenschaftlichen Fachgesellschaften empfohlenen Mengen aufgenommen. Dies gilt etwa für das Vitamin Folat oder das Spurenelement Jod sowie in manchen Gruppen der Kinder auch für Eisen, Kalium oder Kalzium.

Wer die Versorgung seines Kindes verbessern möchte, kann verstärkt Lebensmittel anbieten, die reich an diesen Stoffen sind. Folat steckt etwa in Spinat, Orangen oder Hülsenfrüchten, aber auch in Eiern. Kalzium ist vor allem in Milch und Milchprodukten enthalten, Eisen in Fleisch, Geflügel und Wurstwaren sowie in Hülsenfrüchten. Die Vitamin D-Versorgung lässt sich verbessern, wenn man regelmäßig und in ausreichendem Maße Sonne an die Haut lässt – also am besten durch viel Bewegung im Freien.

Weitere Informationen hierzu finden Sie unter anderem auf dem Internetportal [mikroco-wissen.de](https://www.mikroco-wissen.de) des BfR.

Mein Kind ernährt sich vegetarisch – braucht es zusätzliche Vitamine?

Mit einer ausgewogenen vegetarischen (ovo-lakto-vegetabilen) Ernährung, d. h. einer Ernährung auf Basis von überwiegend pflanzlichen Lebensmitteln sowie Eiern, Milch und Milchprodukten (ohne Fleisch) kann auch bei Kindern eine ausreichende Nährstoffversorgung sichergestellt werden. Dabei sollte auf eine adäquate Eisenzufuhr geachtet werden. Die Vitamin B12-Versorgung kann über den Verzehr von Milch und Milchprodukten sichergestellt werden.

Was ist bei veganer Ernährung zu beachten?

Einige wichtige Mikronährstoffe stecken fast ausschließlich in tierischen Produkten, z. B. Vitamin B12. Da Veganerinnen und Veganer auf jegliche tierische Produkte verzichten, birgt eine vegan ausgerichtete Ernährung ohne angereicherte Lebensmittel bzw. Nährstoffpräparate bei einigen Nährstoffen ein hohes Risiko für eine unzureichende Versorgung. Insbesondere bei Kindern können damit schwerwiegende gesundheitliche Folgen verbunden sein. Daher wird zum Beispiel von der DGE eine vegane Ernährung in sensiblen Lebensphasen (wie Schwangerschaft und Stillzeit, sowie Säuglings-, Kindes- und Jugendalter) nicht empfohlen.

Mein Kind ist nur wenig an der frischen Luft. Muss ich einen Vitamin D-Mangel fürchten?

Studien zufolge liegt die Konzentration an Vitamin D bei etwa 33 Prozent der Kinder und Jugendlichen im suboptimalen Bereich. Davon spricht man, wenn die Blutserum-Konzentration des Markers für die Vitamin D-Versorgung (25-Hydroxyvitamin D) zwischen 30 und unter 50 Nanomol (nmol)/Liter (L) liegt. Etwa 12,5 Prozent der Kinder und Jugendlichen (gemittelt über alle Altersgruppen) weisen einen Vitamin-D-Mangel auf; bei ihnen liegt die Konzentration von 25-Hydroxyvitamin D im Blutserum unterhalb von 30 nmol/L.

Der einfachste Weg, die Vitamin D-Versorgung zu verbessern, besteht darin, regelmäßig Sonne an die Haut zu lassen, denn Vitamin D kann unter dem Einfluss von Sonnenlicht in der Haut gebildet werden. Bei ausreichender Sonnenlichtbestrahlung trägt die körpereigene Bildung zu 80 bis 90 Prozent zur Vitamin D-Versorgung bei. Es wird empfohlen, Gesicht, Hände und Arme zwei- bis dreimal pro Woche für einige Minuten unbedeckt und ohne Sonnenschutz der Sonne auszusetzen. Ein Sonnenbrand sollte aber grundsätzlich vermieden werden. Allerdings reicht die Sonneneinstrahlung hierzulande im Herbst und Winter nicht aus, um genügend Vitamin D über die Haut zu bilden. Wer bei seinem Kind einen Vitamin D-Mangel befürchtet, kann über eine Blutuntersuchung beim Arzt testen lassen, ob die Versorgung ausreichend ist.

Vitamin-D-haltige Präparate sollten bei Kindern nicht ohne ärztliche Abklärung verabreicht werden. Es gibt Fallberichte über Vitamin D-Intoxikationen und dadurch bedingte Hyperkalzämie bei Kindern durch die unkontrollierte Einnahme von außerordentlich hoch dosierten Vitamin D-Supplementen. Typische Symptome solcher erhöhten Kalziumwerte im Blutserum reichen u.a. von Müdigkeit und Muskelschwäche über Erbrechen und Verstopfung bis hin zu Nierenschädigungen, Herzrhythmusstörungen und Verkalkung von Gefäßen.

Mein Kind treibt viel Sport. Braucht es nicht eine Extra-Portion Vitamine und Mineralstoffe?

Auch für Kinder und Jugendliche, die Sport treiben, ist eine ausgewogene und bedarfsdeckende Ernährung wichtig. Nahrungsergänzungsmittel sind kein Ersatz dafür. Abgesehen von bestimmten Produkten, die zur Deckung des Energie-, Kohlenhydrat- oder Flüssigkeits-/Elektrolytbedarfs bei erhöhter Belastung im Ausdauersport sinnvoll sein können, sollten auch von regelmäßig Sport treibenden Kindern Nahrungsergänzungsmittel nur eingenommen werden, wenn eine Nährstoffunterversorgung ärztlich nachgewiesen wurde oder eine adäquate Nährstoffzufuhr nicht anders sichergestellt werden kann.

Gibt es gesetzlich festgelegte Höchstmengen für die Inhaltsstoffe in Nahrungsergänzungsmitteln?

Um das gesundheitliche Risiko einer Überversorgung mit Vitaminen und Mineralstoffen zu begrenzen, das sich aus einer zusätzlichen Zufuhr dieser Mikronährstoffe (über die übliche Ernährung hinaus) ergeben könnte, ist in den EU-Regelungen für Nahrungsergänzungsmittel und angereicherte Lebensmittel vorgesehen, einheitliche Höchstmengen für Vitamine und Mineralstoffe in diesen Produkten auf EU-Ebene festzusetzen. Noch gibt es solche Höchstmengen aber nicht. Das Bundesinstitut für Risikobewertung (BfR) hat im Jahr 2004 erstmals entsprechende Empfehlungen für Höchstgehalte erarbeitet, die im Jahr 2021 aktualisiert wurden. Zudem hat das BfR für Nahrungsergänzungsmittel bis auf wenige Ausnahmen nur Höchstgehalte für Jugendliche ab 15 Jahren und für Erwachsene abgeleitet ([zu den BfR-Höchstmengenvorschlägen](#)).

In Nahrungsergänzungsmitteln ist zudem der Zusatz von „sonstigen Stoffen mit ernährungsspezifischer oder physiologischer Wirkung“ erlaubt. Welche Stoffe genau das sein können, ist allerdings nicht geregelt. Es gibt keine Positivliste für erlaubte Substanzen, sondern nur einen rudimentären Anhang III der Anreicherungsverordnung (der auch für Nahrungsergänzungsmittel gilt) mit Stoffen, deren Verwendung in Lebensmitteln verboten (Teil A) oder eingeschränkt ist (Teil B) oder von der Europäischen Gemeinschaft geprüft wird (Teil C). Dieser Anhang enthält bislang nur sehr wenige Stoffe. Das heißt, dass es für die meisten derzeit in Nahrungsergänzungsmitteln eingesetzten Stoffe, die nicht Vitamine oder Mineralstoffe sind, keine gesetzliche Regelung gibt. Nur für die wenigen Stoffe, die in Teil B des Anhangs III aufgenommen wurden - zurzeit: Grüntee-Extrakte, die (-)-Epigallocatechin-3-gallat enthalten, Monacoline aus Rotschimmelreis und bei der industriellen Verarbeitung von Lebensmitteln entstehende Trans-Fettsäuren - wurden Höchstgehalte festgesetzt bzw. wurde für die beiden ersteren geregelt, dass diese nicht von Kindern unter 18 Jahren verzehrt werden sollen.

Wie sind Kinder-Nahrungsergänzungsmittel rechtlich reguliert?

In Deutschland regelt die Nahrungsergänzungsmittel-Verordnung (NemV) die rechtlichen Aspekte im Zusammenhang mit Nahrungsergänzungsmitteln. Sie basiert auf den Vorgaben der europäischen Richtlinie 2002/46/EG, die im Anhang I Vitamine und Mineralstoffe sowie im Anhang II die Stoffverbindungen auflistet, die Nahrungsergänzungsmitteln zugesetzt werden dürfen. Beschränkungen auf bestimmte Altersgruppen finden sich in der NemV nicht. Damit sind Nahrungsergänzungsmittel für Kinder nicht verboten, aber auch nicht spezifisch geregelt.

Gemäß NemV darf ein Nahrungsergänzungsmittel nur in Verkehr gebracht werden, wenn auf der Packung Angaben zu den enthaltenen Kategorien von Nährstoffen oder sonstigen Stoffen oder eine Angabe zur Charakterisierung dieser und zu den empfohlenen täglichen Verzehrmenngen in Portionen des Produkts gemacht werden. Des Weiteren muss der Hersteller darauf hinweisen, dass die empfohlene Tagesverzehrmenge nicht überschritten werden darf, dass Nahrungsergänzungsmittel nicht als Ersatz für eine ausgewogene Ernährung verwendet werden sollten und dass die Produkte außer Reichweite von kleinen Kindern aufzubewahren sind. Gesundheitsbezogene Angaben sind grundsätzlich verboten, sofern sie nicht – nach wissenschaftlicher Prüfung durch die Europäische Lebensmittelbehörde (EFSA) - in die Liste der zugelassenen Angaben gemäß den Artikeln 13 und 14 der Health Claims Verordnung [Verordnung (EG) Nr. 1924/2006] aufgenommen wurden.

Nahrungsergänzungsmittel unterliegen in der EU keiner Zulassungspflicht; das heißt, dass sie vor dem Inverkehrbringen nicht geprüft oder genehmigt werden müssen. Für Deutschland müssen sie gemäß der NemV beim Bundesamt für Verbraucherschutz und Lebensmittelsicherheit (BVL) angezeigt werden. Die Verantwortung für die Sicherheit der Produkte und die Einhaltung der lebensmittelrechtlichen Bestimmungen tragen die Hersteller und Vertrieber. Die Überwachung der im Handel angebotenen Nahrungsergänzungsmittel und der Herstellerbetriebe ist in Deutschland Aufgabe der Lebensmittelüberwachungsbehörden der Bundesländer.

Weitere Informationen auf der BfR-Website zum Nahrungsergänzungsmittel

Fragen und Antworten zu Nahrungsergänzungsmitteln

https://www.bfr.bund.de/de/fragen_und_antworten_zu_nahrungsergaenzungsmitteln-10885.html

BfR-Mitteilung: Hochdosierte Nahrungsergänzungsmittel mit Vitamin D können langfristig die Gesundheit beeinträchtigen

https://www.bfr.bund.de/de/presseinformation/2023/27/hochdosierte_nahrungsergaenzungsmittel_mit_vitamin_d_koennen_langfristig_die_gesundheit_beeintraehtigen-313691.html

Aktualisierte Höchstmengenvorschläge für Vitamine und Mineralstoffe in Nahrungsergänzungsmitteln und angereicherten Lebensmitteln

<https://www.bfr.bund.de/cm/343/aktualisierte-hoechstmengenvorschlaege-fuer-vitamine-und-mineralstoffe-in-nahrungsergaenzungsmitteln-und-angereicherten-lebensmitteln.pdf>

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.

Über mikroco-wissen.de

www.mikroco-wissen.de ist ein Informationsangebot des BfR rund um Vitamine, Mineralstoffe und zahlreiche sonstige Substanzen, die wir mit der Nahrung aufnehmen oder die als Nahrungsergänzungsmittel angeboten werden. Außerdem werden die Empfehlungen für Höchstmengen für Vitamine und Mineralstoffe in Nahrungsergänzungsmitteln und in angereicherten Lebensmitteln vorgestellt, die das BfR erarbeitet hat.



Impressum

Herausgeber:

Bundesinstitut für Risikobewertung

Max-Dohrn-Straße 8-10

10589 Berlin

T +49 30 18412-0

F +49 30 18412-99099

bfr@bfr.bund.de

bfr.bund.de

Anstalt des öffentlichen Rechts

Vertreten durch den Präsidenten Professor Dr. Dr. Andreas Hensel

Aufsichtsbehörde: Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft

USt-IdNr: DE 165 893 448

V.i.S.d.P: Dr. Suzan Fiack



CC-BY-4.0

BfR | Risiken erkennen –
Gesundheit schützen