

NAHRUNGSERGÄNZUNGSMITTEL – HOHER UMSATZ, BEDENKLICHE WIRKUNGEN MÖGLICH

Daten und Fakten zu Nahrungsergänzungsmitteln (NEM)

UMSATZ¹ UND VERWENDUNG

- ❖ 35 Prozent der deutschen Verbraucherinnen und Verbraucher verwenden NEM².
- ❖ Umsatz für Nahrungsergänzungsmittel im Jahr 2015 im Lebensmitteleinzelhandel, Drogerien und (Internet-) Apotheken: 1,1 Milliarden Euro³
- ❖ Die Top drei NEM nach Umsatz: 1. Magnesium, 2. Calcium, 3. Eisen
- ❖ Höchste Umsatzsteigerungen im Jahr 2015: Vitaminpräparate mit Vitamin A und D (plus 28,8 Prozent)

NUTZEN VON NEM⁴

- ❖ Eine von den Verbraucherzentralen in Auftrag gegebene repräsentative forsa-Umfrage² zeigt, dass 51 Prozent der Befragten eine „sehr förderliche“ bis „eher förderliche“ Wirkung von NEM erwarten.
- ❖ Doch tatsächlich notwendig sind NEM in der Regel nicht: Laut Deutscher Gesellschaft für Ernährung (DGE) ist der weitaus größte Teil der Menschen in Deutschland ausreichend mit Nährstoffen versorgt.
- ❖ Vor Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln sollte ein Mangel ärztlich festgestellt werden.

RISIKEN VON NEM⁵

- ❖ Für die Verwendung „sonstiger Stoffe“ bestehen keine gesetzlichen Einschränkungen. Verbraucher haben keine Sicherheit, dass NEM frei von schädlichen oder verunreinigten Stoffen sind⁶.
- ❖ Eine Selbstmedikation mit NEM kann aufgrund von Überdosierungen einzelner Nährstoffe gesundheitliche Risiken bergen. Gesetzliche Grenzwerte fehlen.
- ❖ Bei empfindlichen Menschen kann es schon bei der empfohlenen Einnahmehöhe beispielsweise zu Magen-Darm-Problemen, Schlafstörungen, Hautreaktionen und weiteren Gesundheitsproblemen kommen.

¹ Nahrungsergänzungsmittel, QuintilesIMS (IMS HEALTH GmbH & Co. OHG), 2016, <http://www.imshealth.com/files/web/Germany/Publikationen/Infografiken/Nahrungsergaenzungsmittel-Infografik-IMSHealth-102016.pdf>

² Die Umfrage ist abrufbar unter: <https://www.verbraucherzentrale.de/umfrage-das-halten-verbraucher-von-nahrungsergaenzungsmitteln>

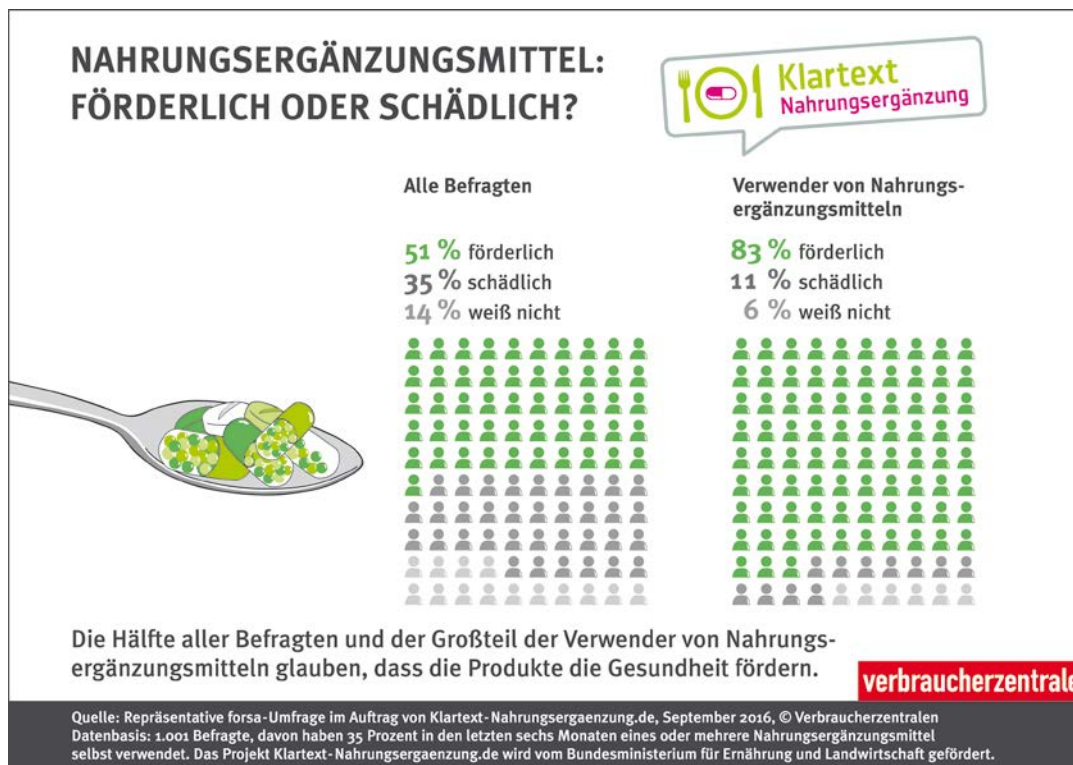
³ Hier ist noch nicht der Umsatz von Einkäufen im Internet, Direktvertrieb und Versandhandel enthalten.

⁴ Bunte Pillen für's gute Gewissen – Was bringen Nahrungsergänzungsmittel?, DGE, 04.12.2012; <https://www.dge.de/presse/pm/bunte-pillen-fuers-gute-gewissen-was-bringen-nahrungsergaenzungsmittel/>

⁵ Was Nahrungsergänzungsmittel verschweigen dürfen..., VZ NRW, 2016, <https://www.verbraucherzentrale.de/media72811A.pdf>

⁶ BVL-Meldung vom 03.01.2017, http://www.bvl.bund.de/DE/08_PresseInfothek/01_FuerJournalisten/01_Presse_und_Hintergrundinformationen/01_Lebensmittel/2017/2017_01_02_PI_schlankheitsmittel.html; Datenbank von GPSP <http://gutepillen-schlechtpillen.de/alphabetisches-register-gepanschtes/>

- ❖ Ein aktueller Marktcheck der Verbraucherzentralen zeigt: 64 Prozent der überprüften magnesiumhaltigen NEM sind überdosiert⁷.
- ❖ Bei Einnahme von Medikamenten und NEM sind Wechselwirkungen möglich.

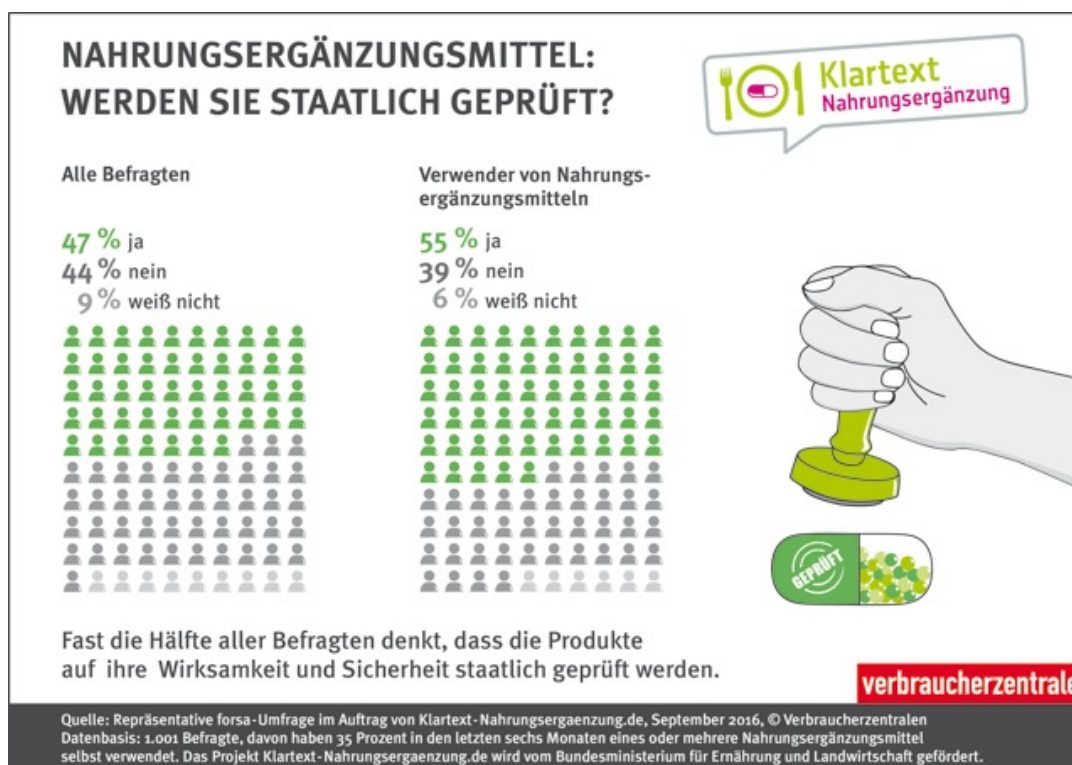


GESETZLICHE REGELUNGEN⁸

- ❖ NEM zählen rechtlich zu den Lebensmitteln. Sie sind dazu bestimmt, die normale Ernährung zu ergänzen.
- ❖ NEM werden im Gegensatz zu Arzneimitteln nicht behördlich auf Wirksamkeit und Sicherheit geprüft, bevor sie in Verkehr gebracht werden.
- ❖ Die EU-Nahrungsergänzungsmittelrichtlinie⁸ legt fest, welche Vitamine und Mineralstoffe verwendet werden dürfen. Sie gibt jedoch keine Grenzwerte an.
- ❖ Ein Großteil der in NEM verwendeten Stoffe, die „sonstigen Stoffe“ mit ernährungsspezifischer oder physiologischer Wirkung wie Aminosäuren, essentielle Fettsäuren, Ballaststoffe und Pflanzen- oder Kräuterextrakte („Botanicals“), ist nicht rechtlich geregelt.

⁷ Magnesiumhaltige Nahrungsergänzungsmittel: Häufig überdosiert!, Marktcheck von Klartext-Nahrungsergänzung.de, Dezember 2016

⁸ Verordnung (EU) Nr. 432/2012; 16.05.2012, <http://eur-lex.europa.eu/legal-content/DE/ALL/?uri=CELEX:32012R0432>; Verordnung über Nahrungsergänzungsmittel (Nahrungsergänzungsmittelverordnung - NemV), <http://www.gesetze-im-internet.de/bundesrecht/nemv/gesamt.pdf>



WERBUNG⁹

- ❖ Aussagen, die sich auf die Beseitigung, Linderung oder Verhütung von Krankheiten beziehen, sind laut Health Claims-Verordnung für alle Lebensmittel verboten¹⁰.
- ❖ Dennoch versprechen unseriöse Anbieter im Internet, Versandhandel und Direktvertrieb Hilfe bei einer ganzen Reihe von Krankheiten, die nichts miteinander zu tun haben, beispielsweise gleichzeitig bei Rheuma, Krebs und Diabetes.
- ❖ Große Skepsis ist besonders dann angebracht, wenn in den Foren der Hersteller über angebliche Wunderwirkungen berichtet wird.
- ❖ Spezifisch für NEM hat die Europäische Behörde für Lebensmittelsicherheit bislang nur die Werbeaussagen für Vitamine und Mineralstoffe geregelt.
- ❖ Die Mehrheit der Gesundheitsversprechen, die sich auf pflanzliche Stoffe beziehen, wurde bisher nicht behördlich überprüft und wird verwendet.

⁹ Nahrungsergänzungsmittel: Die Wunder der Hersteller und die Wahrheit der Präparate, Verbraucherzentralen, Verbraucherzentrale.de, 03.11.2016, <http://www.verbraucherzentrale.de/nahrungsergaenzungsmittel-die-tricks-der-scharlatane>

¹⁰ Nährwert- und gesundheitsbezogene Angaben über Lebensmittel (Health Claims), BVL, http://www.bvl.bund.de/DE/01_Lebensmittel/04_AntragstellerUnternehmen/01_HealthClaims/lm_healthClaims_node.html

FAZIT

Lediglich bei einem ärztlich festgestellten Mangel ist eine gezielte Supplementierung mit NEM zu erwägen.

Die Einnahme von NEM kann Risiken bergen. Die Überdosierung einzelner Inhaltsstoffe oder die Verwendung von ungeprüften Stoffen in NEM kann zu gesundheitlichen Problemen führen.

Selbst wenn sich die Hersteller an die gesetzlichen Bestimmungen halten, ist die Werbung für NEM oftmals so geschickt, dass sie viele Menschen überzeugt.

Damit sich Verbraucher darauf verlassen können, dass nur gesundheitlich unbedenkliche NEM auf dem Markt sind, braucht es klare gesetzliche Regelungen bezüglich der sicheren Zusammensetzung und Bewerbung der Produkte.

Kontakt

Verbraucherzentralen www.verbraucherzentrale.de in Kooperation mit dem

*Verbraucherzentrale
Bundesverband e. V.*

Team Lebensmittel

*Markgrafenstraße 66
10969 Berlin*

lebensmittel@vzbv.de