

Gesundheitliche Bewertung von Nahrungsergänzungsmitteln



Normalerweise sind sie überflüssig, nur in bestimmten Situationen kann es sinnvoll sein, Nahrungsergänzungsmittel mit bestimmten Nährstoffen zu sich zu nehmen. Das BfR berät die Bundesregierung und die Länder zur Sicherheit von Nahrungsergänzungsmitteln.

Nahrungsergänzungsmittel sind Produkte, die aus Nährstoffen oder sonstigen Stoffen mit ernährungsspezifischer oder physiologischer Wirkung in konzentrierter Form bestehen. Das können Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente, Aminosäuren, aber auch Ballaststoffe, Pflanzen oder Kräuterextrakte sein.

Nahrungsergänzungsmittel werden in dosierter Form, unter anderem in Form von Kapseln, Tabletten, Pulverbeuteln und anderen lebensmitteluntypischen Darreichungsformen in abgemessenen kleinen Mengen aufgenommen. Sie müssen mit einer Angabe über die empfohlene tägliche Verzehrmenge versehen sein, um Überdosierungen der Konzentrate zu vermeiden.

Nahrungsergänzungsmittel sind Lebensmittel und keine Arznei

Obwohl Nahrungsergänzungsmittel in Form von Tabletten, Dragees oder Pulver angeboten werden, sind sie keine Arznei, sondern Lebensmittel, die dazu bestimmt sind, die normale Ernährung zu ergänzen. Als Lebensmittel müssen sie vor allem sicher sein und dürfen keine Nebenwirkungen haben.

Sie dürfen nicht dazu bestimmt sein, Krankheiten zu heilen oder zu verhüten. Anders als Arzneimittel, die ein Zulassungsverfahren durchlaufen, unterliegen Nahrungsergänzungsmittel nur einer Registrierungspflicht beim Bundesamt für Verbraucherschutz und Lebensmittelsicherheit (BVL). Für die Sicherheit sind die Hersteller verantwortlich. Die Überwachung der auf dem Markt angebotenen Nahrungsergänzungsmittel und der Herstellerbetriebe ist Aufgabe der Lebensmittelüberwachungsbehörden der Länder.

Bei normaler Ernährung überflüssig

Nahrungsergänzungsmittel sind für gesunde Personen, die sich normal ernähren, in der Regel überflüssig. Bei ausgewogener Ernährung bekommt der Körper alle Nährstoffe, die er braucht. Auf der anderen Seite kann eine einseitige, unausgewogene Ernährungsweise nicht durch Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln ausgeglichen werden. Nur in bestimmten Fällen ist eine gezielte Ergänzung der Nahrung mit einzelnen Nährstoffen sinnvoll, zum Beispiel Folsäure in der frühen Schwangerschaft.

Welche Aufgaben erfüllt das BfR?

Im Rahmen seiner Aufgaben zur Sicherung des gesundheitlichen Verbraucherschutzes bewertet das BfR Nahrungsergänzungsmittel, die von den gesetzlichen Bestimmungen des Lebens- und Futtermittelgesetzes abweichen, identifiziert mögliche Gefahren und charakterisiert die Risiken.

Darüber hinaus berät das Institut die Bundesregierung und die Länder in Fragen der Sicherheit von Nahrungsergänzungsmitteln.

Rechtliche Grundlagen

Eine zu hohe Zufuhr von Vitaminen und Mineralstoffen kann nachteilige Wirkungen für die Gesundheit haben. Diese Gefahr rechtfertigt es, sichere Höchstmengen für die in Nahrungsergänzungsmitteln enthaltenen Stoffe festzulegen. Verbindliche Höchstmengen für Nährstoffe oder sonstige Stoffe mit ernährungsspezifischer oder physiologischer Wirkung in Nahrungsergänzungsmitteln existieren derzeit weder auf nationaler noch auf europäischer Ebene. Eine EU-weite Regelung über gültige Höchstmengen für Vitamine und Mineralstoffe ist in Vorbereitung.

Ansonsten gelten für Nahrungsergänzungsmittel nachfolgende rechtliche Grundlagen:

- [Verordnung über Nahrungsergänzungsmittel NemV](#)
- [Lebensmittel-, Bedarfsgegenstände- und Futtermittelgesetzbuch LBFG](#)
- [Novel Food Verordnung](#)
- [Health Claims Verordnung](#)

[nach oben](#)

[alle zuklappen](#)

Stellungnahmen

(25 Dokumente)

<u>Datum</u>	<u>Titel</u>	<u>Größe</u>
16.11.2012	Gesundheitliche Bewertung von synephrin- und koffeinhaltigen Sportlerprodukten und Schlankheitsmitteln	284.9 KB 
31.05.2012	Gesundheitliche Bewertung von 1,3-Dimethylamylamin (DMAA) als Inhaltsstoff von Produkten, die als Lebensmittel in Verkehr gebracht werden	167.4 KB 
06.02.2012	Die Einnahme von Nicotinsäure in überhöhter Dosierung kann die Gesundheit schädigen	133.3 KB 
08.10.2010	Bewertung eines Dioxinfundes in Mineralerde	63.6 KB 

<u>Datum</u>	<u>Titel</u>	<u>Größe</u>
02.12.2009 Stellungnahme Nr. 001/2010 des BfR	Gesundheitliche Risiken durch den übermäßigen Verzehr von Energy Shots	254.6 KB 
14.08.2009 Stellungnahme Nr. 004/2010 des BfR	Glucosaminhaltige Nahrungsergänzungsmittel können ein Gesundheitsrisiko für Patienten darstellen, die Cumarin-Antikoagulantien als Blutgerinnungshemmer einnehmen	182.1 KB 
02.03.2009 Stellungnahme Nr. 016/2009 des BfR	Verwendung von Eisen in Nahrungsergänzungsmitteln und zur Anreicherung von Lebensmitteln	74.2 KB 
20.11.2008 Aktualisierte Stellungnahme Nr. 002/2009 des BfR	Einschätzung von Propolis und Gelée Royal	38.5 KB 
29.10.2007 Aktualisierte Stellungnahme Nr. 039/2007 des BfR	Isolierte Isoflavone sind nicht ohne Risiko	227.4 KB 
15.06.2007 Stellungnahme Nr. 031/2007 des BfR	Verwendung von Chondroitinsulfat in Nahrungsergänzungsmitteln	128.8 KB 
15.06.2007 Stellungnahme Nr. 032/2007 des BfR	Verwendung von Glucosamin und dessen Verbindungen in Nahrungsergänzungsmitteln	109.6 KB
03.04.2007 Stellungnahme Nr. 024/2007 des BfR	Risikobewertung macahaltiger Nahrungsergänzungsmittel	147.1 KB
18.08.2006 Gesundheitliche Bewertung Nr. 044/2006 des BfR	Hohe tägliche Aufnahmemengen von Zimt: Gesundheitsrisiko kann nicht ausgeschlossen werden	161.8 KB
08.03.2005 Stellungnahme Nr. 019/2005 des BfR	Beta-Carotin in Nahrungsergänzungsmitteln	42.3 KB
17.12.2004 Stellungnahme Nr. 015/2005 des BfR	Selenverbindungen in Nahrungsergänzungsmitteln	55.8 KB
01.06.2004 Aktualisierte Stellungnahme des BfR	Nutzen und Risiken der Jodprophylaxe in Deutschland	142.2 KB
13.01.2004 Gemeinsame Stellungnahme	Gemeinsame Stellungnahme von Vertretern der für Ernährungsfragen zuständigen nationalen Lebensmittelsicherheitsbehörden und -institutionen der europäischen Mitgliedsstaaten und Norwegens	15.6 KB
03.03.2003 Stellungnahme des BfR	Zufuhr von Eisen durch Nahrungsergänzungsmittel	6.2 KB
13.11.2002 Stellungnahme des BfR;	Vitamine und Mineralstoffe - Berichtsentwurf der Sachverständigengruppe des Vereinigten Königreichs (EVM)	33.6 KB 
01.07.2002 Stellungnahme des BgVV	Verwendung fluoridierter Lebensmittel und die Auswirkung von Fluorid auf die Gesundheit	40.3 KB 
07.05.2002 Stellungnahme des BgVV;	Frühstückscerealien unter Zusatz von Eisen	45.5 KB 
05.12.2001 Stellungnahme des BgVV;	Jodanreicherung von Lebensmitteln in Deutschland	29.7 KB 
23.09.2001 Stellungnahme des BgVV;	AFA Algen und AFA Algenprodukte	21.3 KB 
20.04.2001 Stellungnahme des BgVV;	Ernährungsmedizinische Beurteilung von Werbeaussagen zu Coenzym Q 10	50.2 KB 
07.09.2000 Stellungnahme des BgVV;	Einschätzung von Beta-Carotin durch den Wissenschaftlichen Lebensmittelausschuss der EU	20.5 KB 

[nach oben](#)

Information (2 Dokumente)

<u>Datum</u>	<u>Titel</u>	<u>Größe</u>
--------------	--------------	--------------

<u>Datum</u>	<u>Titel</u>	<u>Größe</u>
30.06.2009 Aktualisierte Information Nr. 025/2009 des BfR	Vertrieb und Import von Lebensmitteln inklusive Nahrungsergänzungsmitteln	37.3 KB 
19.07.2006 Information Nr. 034/2006 des BfR	Müssen Fischverzehrer ihre Ernährung durch Fischöl-Kapseln ergänzen?	150.5 KB

[nach oben](#)

Mitteilungen

(3 Dokumente)

<u>Datum</u>	<u>Titel</u>	<u>Größe</u>
26.11.2015 Antualisierte Mitteilung Nr. 046/2015 des BfR	Nahrungsergänzungsmittel, die Dinitrophenol (DNP) enthalten, können zu schweren Vergiftungen bis hin zu Todesfällen führen	36.6 KB
16.11.2015 Mitteilung Nr. 043/2015 des BfR	Nahrungsergänzungsmittel mit isolierten Isoflavonen: Bei Einnahme in und nach den Wechseljahren Orientierungswerte für Dosierung und Anwendungsdauer einhalten	40.9 KB
06.01.2015 Mitteilung von DTU, ANSES und BfR Nr. 001/2015	Sicherheit von pflanzlichen Zubereitungen in Lebensmitteln: Mehr Daten erforderlich	54.1 KB

[nach oben](#)

Publikationen - BfR-Wissenschaft

(2 Dokumente)

<u>Datum</u>	<u>Titel</u>	<u>Größe</u>
24.09.2004 BfR-Wissenschaft 04/2004	Verwendung von Mineralstoffen in Lebensmitteln	1.6 MB
13.08.2004 BfR-Wissenschaft 03/2004	Verwendung von Vitaminen in Lebensmitteln	1.3 MB

[nach oben](#)

Präsentationen

(1 Dokument)

<u>Datum</u>	<u>Titel</u>	<u>Größe</u>
04.04.2008 Präsentation Dr. Ellen Ulbig, BfR	Projekt: „Zielgruppengerechte Risikokommunikation zum Thema Nahrungsergänzungsmittel“	219.2 KB

[nach oben](#)

Fragen und Antworten

(2 Dokumente)

<u>Datum</u>	<u>Titel</u>	<u>Größe</u>
05.06.2008 Ergebnisprotokoll eines Expertengesprächs im BfR	Fragen und Antworten zur Sicherheit von isoflavonhaltigen Nahrungsergänzungsmitteln und ergänzenden bilanzierten Diäten	62.1 KB
01.02.2008 FAQ des BfR	Fragen und Antworten zu Nahrungsergänzungsmitteln	46.2 KB

[nach oben](#)

Forschungsprojekte

(1 Dokument)

<u>Datum</u>	<u>Titel</u>	<u>Größe</u>
08.05.2009 Projektbeschreibung des BfR	Zielgruppengerechte Risikokommunikation zum Thema Nahrungsergänzungsmittel	38.2 KB

[nach oben](#)

Sonstige

(7 Dokumente)

<u>Datum</u>	<u>Titel</u>	<u>Größe</u>
18.01.2007 Bericht des BfR	Folsäurestatus in Europa und Möglichkeiten der Intervention	128.6 KB
04.01.2006 Pressemitteilung des BfArM	BfArM schränkt die Anwendung Beta-Carotin-haltiger Arzneimittel ein	32.8 KB
16.11.2005 Gesundheitliche Bewertung Nr. 005/2006 des BfR	Zusatz von Borsäure oder Borax in Nahrungsergänzungsmitteln	147.1 KB
27.08.2004 Information des BfR	Dänemark verbietet bestimmte angereicherte Lebensmittel	57.7 KB
18.01.2002	Toxikologische und ernährungsphysiologische Aspekte der Verwendung von Mineralstoffen und Vitaminen in Lebensmitteln. Teil I: Mineralstoffe (einschließlich Spurenelemente)	208.7 KB
15.02.2001	Richtlinie 2001/15/EG der Kommission über Stoffe, die Lebensmitteln, die für eine besondere Ernährung bestimmt sind, zu besonderen Ernährungszwecken zugefügt werden dürfen	116.0 KB
	Fortbildungsveranstaltung für den Öffentlichen Gesundheitsdienst 2008 - Abstracts	414.6 KB

[nach oben](#)

Presseinformationen

(31 Dokumente)

<u>Datum</u>	<u>Titel</u>	<u>Schlagworte</u>
03.08.2016 30/2016	Energy Drinks & Co: BfR-Film informiert über gesundheitliche Risiken durch koffeinhaltige Getränke	Energiegetränke , Koffein , Lebensmittelsicherheit
29.01.2014 05/2014	Vieltrinker von Energy-Drinks ignorieren Muntermacher-Risiko	Energiegetränke , Koffein , Lebensmittelsicherheit
09.10.2012 34/2012	Nahrungsergänzungsmittel - Notwendig, Luxus oder gesundheitliches Risiko?	Nahrungsergänzungsmittel
04.04.2012 15/2012	Schlank und potent - mit Nebenwirkungen	Nahrungsergänzungsmittel
23.02.2012 07/2012	Glucosamin in Nahrungsergänzungsmitteln: Riskant auch für Patienten, die Cumarin-Antikoagulanzen einnehmen	Glucosamin , Nahrungsergänzungsmittel
15.10.2008 17/2008	Welche Informationen über Nahrungsergänzungsmittel benötigen Verbraucher?	Forschung , Nahrungsergänzungsmittel , Risikokommunikation
28.08.2006 24/2006	BfArM und BfR warnen: Vorsicht beim Kauf von Muskelaufbaupräparaten	Anabolika , Muskelaufbaupräparate , Nahrungsergänzungsmittel
27.09.2005 30/2005	Folsäureversorgung in Deutschland ist unzureichend	Ernährung , Folsäure , Nahrungsergänzungsmittel
13.06.2005 18/2005	Fett, süß und salzig kann nicht gesund sein	Lebensmittel , Nährstoffgehalt , Nährwertprofile
17.01.2005 02/2005	Nutzen und Risiken von Vitaminen und Mineralstoffen in Lebensmitteln neu bewertet	Höchstmenge , Lebensmittel , Mineralstoffe , Nahrungsergänzungsmittel , Vitamin A , Vitamin E (alpha -Tocopherolacetat) , Vitamin K , Vitamine
20.01.2004 01/2004	Mehr Folsäure, weniger Kochsalz und Junk Food!	Ernährung , Folsäure , Kinder , Nahrungsergänzungsmittel , Prävention , Übergewicht
23.10.2002	BgVV warnt vor Kava-Kava-haltigen Produkten	Arzneimittel , Kava-Kava , Lebensmittelinhaltsstoffe

<u>Datum</u>	<u>Titel</u>	<u>Schlagworte</u>
25/2002		Leberschädigungen , Nahrungsergänzungsmittel
08.04.2002 09/2002	BgVV und BfArM warnen: Schwere Gesundheitsschäden durch Ephedra-Kraut	Arzneimittel , Ephedra-Kraut , Lebensmittelinhaltsstoffe , Nahrungsergänzungsmittel , Tee
21.03.2002 08/2002	BgVV und BfArM warnen: Nahrungsergänzungsmittel aus AFA-Algen können keine medizinische Therapie ersetzen	Algen , Nahrungsergänzungsmittel
04.12.2001 38/2001	Arbeit an internationalen Standards für Säuglingsnahrung und an Richtlinien für Nahrungsergänzungsmittel auf gutem Weg	Babynahrung , Beikost , Muttermilch , Nahrungsergänzungsmittel , Zufütterung
03.04.2001 13/2001	BgVV warnt vor gesundheitlichen Risiken durch jodreiche Algenprodukte	Algen , Jod , Nahrungsergänzungsmittel , Schilddrüse
15.02.2001 08/2001	Neues Informationsfaltblatt: Zum Kinderwunsch gehört Folsäure!	Folsäure , Nahrungsergänzungsmittel , Schwangerschaft
31.01.2001 05/2001	Gesundheitlich bedenklich: BgVV empfiehlt Höchstmengen für isoliertes Beta-Carotin	Beta Carotin , Lebensmittelzusatzstoffe , Nahrungsergänzungsmittel , Rauchen , Vitamine
08.09.2000 19/2000	BgVV warnt vor dem Verzehr von Germanium-132-Kapseln der österreichischen Firma Ökopharm	Germanium , Nahrungsergänzungsmittel
26.07.2000 14/2000	Codex Alimentarius Komitee für Ernährung und diätetische Lebensmittel tagte in Berlin	Babynahrung , Energiegetränke , Nahrungsergänzungsmittel , Supplemente
08.06.2000 10/2000	Versorgung der deutschen Bevölkerung mit Folsäure noch immer ungenügend	Folsäure , Nahrungsergänzungsmittel , Schwangerschaft , Supplemente , Vitamine
17.03.2000 A/2000	Hochdosierte Vitaminprodukte sind keine Nahrungsergänzungsmittel	Arzneimittel , Nahrungsergänzungsmittel , Vitamine
01.02.1999 01/1999	Fragen und Antworten zu Nahrungsergänzungsmitteln	Nahrungsergänzungsmittel
21.07.1998 16/1998	BgVV rät zu Vorsicht bei Produkten mit Grapefruitkernextrakten	Grapefruitkernextrakt , Kosmetika , Nahrungsergänzungsmittel
30.03.1998 08/1998	Schwangere und Frauen mit Kinderwunsch brauchen zusätzlich Folsäure	Folsäure , Nahrungsergänzungsmittel , Schwangerschaft
30.01.1998 02/1998	BgVV empfiehlt Rauchern auf Beta-Carotin-haltige Präparate zu verzichten	Beta Carotin , Nahrungsergänzungsmittel , Rauchen
28.04.1997 09/1997	Deutschland ist immer noch ein Jodmangelgebiet	Jod , Nahrungsergänzungsmittel , Schilddrüse , Speisesalz
20.06.1996 15/1996	Bei ausgewogener Ernährung sind Nahrungsergänzungsmittel überflüssig!	Lebensmittel , Nahrungsergänzungsmittel
14.06.1996 13/1996	Melatonin als Arzneimittel zulassungspflichtig - Empfehlung der Bundesinstitute erfolgt dosisunabhängig!	Arzneimittel , Melatonin , Nahrungsergänzungsmittel
30.10.1995 22/1995	"Wunderdroge" Melatonin ist kein Nahrungsergänzungsmittel	Arzneimittel , Melatonin , Nahrungsergänzungsmittel
27.07.1994 03/1994	Merkblatt "Jodmangel und Schwangerschaft" erschienen - Ratschläge für Ärzte	Jod , Nahrungsergänzungsmittel , Schilddrüse , Schwangerschaft

 [nach oben](#)

Externe Links

(1 Dokument)

Link

[BfArM warnt vor LiDa-Präparaten \(Pressemitteilung Nr. 17/06 des BfArM vom 4. Dezember 2006\)](#)

[nach oben](#)

Schlagworte

- [Lebensmittel](#), [Nahrungsergänzungsmittel](#)