

## Pressemitteilung

### Repräsentative Umfrage zum bewussten Umgang mit Nahrungsergänzungsmitteln

**Berlin, 10.11.2015 – Das Angebot an Nahrungsergänzungsmitteln (NEM) in Deutschland ist vielfältig. Die Produkte werden von Verbrauchern in Deutschland genutzt, um Ernährungslücken zu schließen und den Bedarf an essenziellen Nährstoffen (Vitamine, Mineralstoffe) zu decken. Jüngst publizierte Ergebnisse zeigen, dass die Konsumenten dies verantwortungsbewusst tun. Eine von der Gottfried Wilhelm Leibniz Universität Hannover in Kooperation mit der Nürnberger Gesellschaft für Konsumforschung (GfK) durchgeführte repräsentative Umfrage<sup>1,2,3,4</sup> unter mehr als 1.000 NEM-Verwendern hat ergeben, dass der Konsum von Nahrungsergänzungsmitteln im Allgemeinen nicht mit einer übermäßigen Zufuhr von Vitaminen und Mineralstoffen verbunden ist.**

Insgesamt wurden 1.070 NEM-Anwender (59 Prozent Frauen, 41 Prozent Männer) im Alter zwischen 18 und 93 Jahren in standardisierten Interviews repräsentativ befragt, die „face to face“ (CAPI) bzw. online durchgeführt wurden. Aus den erhobenen detaillierten Daten wurden die individuellen täglichen Aufnahmemengen von Vitaminen und Mineralstoffen aus NEM berechnet. Außerdem wurden für jeden Befragten – auf der Basis von Umfrage und Nationaler Verzehrsstudie II – drei theoretisch denkbare Szenarien mit mittlerer, hoher und sehr hoher Nährstoffzufuhr durch Lebensmittel plus NEM durchgespielt.

#### Überschreitung der sicheren Zufuhrmenge nur in Einzelfällen

Am häufigsten – von 59,2 Prozent der Befragten – wurde Magnesium ergänzt, gefolgt von Calcium (37 Prozent), Zink (33,6 Prozent) und Selen (23 Prozent). Vitamin C (52,6 Prozent) und Vitamin E (45,3 Prozent) stellten die am häufigsten zusätzlich zugeführten Vitamine dar. Das Risiko für Überschreitungen der wissenschaftlich anerkannten Obergrenze für eine sichere Gesamtaufnahme (Upper Tolerable Intake Level, UL) erwies sich als gering. Vereinzelt Fälle wurden hinsichtlich Vitamin A, Folat, Calcium und Zink registriert. Lediglich bei Magnesium fanden sich mit 143 Fällen (22 Prozent) häufiger Überschreitungen des UL-Wertes, der speziell für Supplemente formuliert ist (250 mg/Tag). Dieser trägt der Tatsache Rechnung, dass höhere Magnesiummengen bei empfindlichen Personen einen abführenden Effekt haben können. Für die meisten Verwender sind die Produkte jedoch gut verträglich. NEM-Verwender sind mehrheitlich gesundheitsbewusst und gut informiert. Laut der Umfrage gehen die Verbraucher bewusst mit Nahrungsergänzungsmitteln um und konsumieren diese in der Regel entsprechend den Herstellerangaben. Die Hinweise auf der Verpackung beachteten 86 Prozent der Teilnehmer, 93 Prozent waren sich der möglichen Risiken einer überhöhten Zufuhr von Nährstoffen bewusst.

---

<sup>1</sup> Heinemann M et al. Verwendung von Nahrungsergänzungsmitteln mit Vitaminen und Mineralstoffen – Ergebnisse einer deutschlandweiten Verbraucherbefragung. J Verbr Lebensm 2015; 2: 131–142

<sup>2</sup> Willers J et al. Intake of minerals from food supplements in a german population – a nationwide survey. Food Nutr Sci 2015; 2: 205–215

<sup>3</sup> Willers J et al. Vitamin intake from food supplements in a german cohort – is there a risk of excessive intake? Int J Vitam Nutr Res 2014; 84: 152–162

<sup>4</sup> Willers J et al. Welche Bedeutung besitzt die Mehrfachverwendung von Nahrungsergänzungsmitteln? Daten einer deutschlandweiten Verbraucherbefragung. J Verbr Lebensm 2015; 2: 1–9

### **Meist wird nur ein NEM verwendet**

Im Mittel verwendeten die Befragten 1,5 Nahrungsergänzungsmittel. Die Mehrzahl der Befragten – nämlich 68,8 Prozent – nutzte ein einziges Produkt, 19,8 Prozent konsumieren zwei NEM. Die meisten Studienteilnehmer gaben an, mit NEM ihre Gesundheit und das allgemeine Wohlbefinden unterstützen zu wollen.

Die gleichzeitige Anwendung mehrerer NEM und dadurch bedingt die mehrfache Zufuhr einzelner Nährstoffe kommt sehr selten vor. In über 90 Prozent der Fälle wurden einzelne Nährstoffe mit einem einzigen Produkt ergänzt. Erwartungsgemäß ist das Risiko kritischer Zufuhrmengen umso größer, je mehr Nährstoffe bereits allein über die Nahrung aufgenommen werden. Aber selbst im Worst-Case-Szenario – bei einer theoretischen Addition einer sehr hohen Nährstoffzufuhr sowohl über NEM als auch über die Nahrung – waren UL-Überschreitungen selten festzustellen.

Die Umfrage unter NEM-Verwendern liefert erstmals Erkenntnisse, die eine empirisch fundierte Diskussion möglicher Sicherheitsrisiken durch die Verwendung von Nahrungsmitteln erlauben. Die Studie zeichnet das Bild mehrheitlich verantwortungsbewusster und gut informierter Verbraucher. Das Problem unkritischer und zu hoher Aufnahmemengen ist wesentlich seltener, als dies im öffentlichen Diskurs oftmals angenommen wird.

### **Bund für Lebensmittelrecht und Lebensmittelkunde e. V. (BLL)**

Der BLL ist der Spitzenverband der deutschen Lebensmittelwirtschaft. Ihm gehören ca. 500 Verbände und Unternehmen der gesamten Lebensmittelkette – Industrie, Handel, Handwerk, Landwirtschaft und angrenzende Gebiete – sowie zahlreiche Einzelmitglieder an.

### **Arbeitskreis Nahrungsergänzungsmittel (AK NEM)**

Der AK NEM ist der Fachverband der Nahrungsergänzungsmittelhersteller in Deutschland, der dem BLL angeschlossen ist. Im Jahr 2003 haben sich in diesem Kreis neben den Herstellern von Nahrungsergänzungsmitteln auch Rohwarenhersteller sowie Dienstleister zum fachlichen Austausch über rechtliche und wissenschaftliche Fragestellungen und zur gemeinsamen Interessenvertretung zusammengeschlossen. Mittlerweile zählt der AK NEM über 40 Mitglieder.

### **Für weitere Informationen:**

Bund für Lebensmittelrecht und Lebensmittelkunde e. V. (BLL)

Claire-Waldoff-Straße 7, 10117 Berlin

Antje Preußker

Wissenschaftliche Leitung

Tel.: +49 30 206143-146

E-Mail: [apreussker@bll.de](mailto:apreussker@bll.de)

Manon Struck-Pacyna

Leiterin Öffentlichkeitsarbeit

Tel.: +49 30 206143-127

E-Mail: [mstruck@bll.de](mailto:mstruck@bll.de)