



## **Stellungnahme zum Test Vitamine und Mineralstoffe „Künstliche Befruchtung“ ÖKO-Test-Magazin 02/2008**

Die Zeitschrift **ÖKO-Test** veröffentlichte in ihrer Februar-Ausgabe einen Test von verschiedenen Kategorien von Produkten mit Vitaminen und Mineralstoffen. Der Grundtenor der Öko-Test-Veröffentlichung: „Vitamin- und Mineralstoffpräparate seien meist völlig überflüssig/Etliche können sogar mehr schaden als nützen“ wird von Fachleuten, die sich intensiv mit dieser Thematik auseinandersetzen, nicht geteilt.

Da die Bewertung durch ÖKO-Test den Verbraucher eher verunsichert als aufklärt, ist es wichtig, die Bewertungskriterien der Zeitschrift durch einige wichtige Fakten zu ergänzen:

**Richtig ist**, dass das Angebot an Lebensmitteln in Deutschland für einen Großteil der gesunden Bevölkerung theoretisch ausreichend ist, die Zufuhr an Vitaminen und Mineralstoffen zu gewährleisten. In der Realität wird das Angebot an gesunden Lebensmitteln häufig nicht im wünschenswerten Ausmaß genutzt. Die aktuelle Nationale Verzehrsstudie, die Lebensstil und Ernährungsverhalten von 20.000 Deutschen analysiert, zeigt genau dies: So haben mittlerweile 66 Prozent der Männer und 51 Prozent der Frauen Übergewicht. Jeder fünfte ist sogar fettleibig (adipös), und damit besteht ein größeres Risiko für Herz-Kreislauf-Krankheiten oder Diabetes. Erschreckend sind auch die Defizite im Ernährungswissen der Deutschen.

### **Nahrungsergänzungsmittel mit Vitaminen und Mineralstoffen sind für viele Verbraucher sinnvoll**

Die richtige Zufuhr an Mikronährstoffen fällt manchen Personengruppen besonders schwer. Dazu gehören z.B. Senioren, Schwangere, Personen, die aufgrund von chronischen Erkrankungen oder Medikamenteneinnahmen einen besonderen Bedarf haben oder sich unausgewogen ernähren. Nahrungsergänzungsmittel können hier Lücken in der Versorgung mit lebenswichtigen Vitaminen und Mineralstoffen ausgleichen.

So wird zum Beispiel auch von offizieller Seite empfohlen, dass Frauen mit Kinderwunsch und Frauen im ersten Schwangerschaftsdrittel ihre Folsäureversorgung durch die Verwendung von Nahrungsergänzungsmitteln sichern.



### **Die richtige Dosierung von Nahrungsergänzungsmitteln**

ÖKO-Test schreibt, dass die Mengen an verschiedenen Vitaminen und Spurenelementen über den vom Bundesinstitut für Risikobewertung (BfR) vorgeschlagenen Höchstmengen liegen und folgert daraus eine Gefahr für den Verbraucher.

**Richtig ist**, dass es sich bei den Empfehlungen des Bundesinstituts für Risikobewertung nicht um gesetzlich vorgeschriebene Höchstmengen handelt. Die Empfehlungen des BfR zur maximalen täglichen Aufnahme von Vitaminen und Mineralstoffen sind ein Diskussionsbeitrag im Rahmen der geplanten europäischen Höchstmengen. Das BfR-Modell wird jedoch von zahlreichen Fachinstitutionen und Verbänden als nicht sachgerecht abgelehnt. Die wissenschaftliche Diskussion und Meinungsbildung ist auf diesem Forschungsgebiet noch keineswegs abgeschlossen.

### **Nahrungsergänzungsmittel mit sicheren Dosierungen**

Nahrungsergänzungsmittel müssen sicher sein. Die Nährstoffmengen der Produkte orientieren sich daher an den individuellen Bedürfnissen der speziellen Zielgruppen und werden entsprechend dem aktuellen Stand der ernährungsmedizinischen Erkenntnis festgelegt.

Die europäische Fachgesellschaft European Food Safety Authority (EFSA) sowie das US-amerikanische Institute of Medicine (IOM) haben auf Basis aller verfügbaren Studien und dem aktuellen Stand der wissenschaftlichen Forschung Mengen für die sichere maximale Tageszufuhr von Vitaminen und Mineralstoffen erarbeitet (sog. „upper safe levels“).

Unter dem upper safe level (UL) versteht man die Menge eines Nährstoffs, die über längere Zeit – d.h. chronisch – aufgenommen werden kann, ohne dass ein Risiko für nachteilige Wirkungen auf die Gesundheit erwartet werden kann.

Diese sicheren Höchstmengen werden in den Nahrungsergänzungsmitteln in Deutschland deutlich unterschritten. Damit sind die in den Produkten enthaltenen Mengen als sicher einzustufen, auch wenn mit der normalen Ernährung natürlich auch Vitamine und andere Nährstoffe aufgenommen werden.



**Fazit:** Sinnvoll zusammengesetzte Nahrungsergänzungsmittel können für bestimmte Bevölkerungsgruppen wie Ältere, Schwangere, chronisch Kranke oder Personen mit unausgewogener Ernährung wertvoll sein.

Die Produkte entsprechen den gesetzlichen Anforderungen an die Höchstmengen von Vitaminen und Mineralstoffen. Nahrungsergänzungsmittel sind bei Einhaltung der Verzehrempfehlung sicher, wenn die sicheren oberen Einnahmemengen für die langfristige Zufuhr (UL) der Vitamine und Mineralstoffe eingehalten werden.