

10.08.2023

## Nahrungsergänzungsmittel für Kinder oft überdosiert und meist unnötig

Marktcheck der Verbraucherzentrale NRW legt erneut fragwürdige Werbeaussagen und fehlenden Verbraucherschutz offen

- Rund zwei Drittel der untersuchten Produkte überschreiten die Vitamin- und Mineralstoff-Referenzwerte für Vier- bis Siebenjährige.
- Besonders kritisch sehen die Ernährungsfachleute die Verwechslungsgefahr mit Süßigkeiten durch „Kinder-Optik“.
- Die Verbraucherzentrale NRW appelliert an die Bundesregierung, dem Beschluss der Verbraucherschutzministerkonferenz zu folgen und insbesondere Nahrungsergänzungsmittel für Kinder stärker zu regulieren.

**Zum zweiten Mal nach 2018 haben Verbraucherschützer jetzt das Angebot der Nahrungsergänzungsmittel für Kinder zwischen vier und sieben Jahren geprüft. Das Ergebnis des neuen Marktchecks der Verbraucherzentrale NRW: Die große Mehrzahl der untersuchten Produkte ist deutlich überdosiert. Zahlreiche Anbieter werben zudem mit unzulässigen Gesundheitsversprechen. Vor allem die „Kinder-Optik“ der Produkte sehen die Fachleute kritisch. „Wir brauchen dringend verbindliche Höchstmengenregelungen für Vitamine und Mineralstoffe in Nahrungsergänzungsmitteln, am besten nach Altersgruppen differenziert“, sagt Wolfgang Schuldzinski, Vorstand der Verbraucherzentrale NRW. Außerdem sollten bei der Darreichungsform von Nahrungsergänzungsmitteln keine Formen erlaubt sein, die typisch für Süßigkeiten sind.**

### Jedes zehnte Kind bekommt Nahrungsergänzungsmittel

In Deutschland greift fast die Hälfte der Erwachsenen zu Nahrungsergänzungsmitteln, ohne dass in der Bevölkerung eine allgemeine Unterversorgung mit Nährstoffen vorliegt. Auch Kinder sind in aller Regel ausreichend mit den meisten Vitaminen und Mineralstoffen versorgt. Trotzdem bekommen Studien zufolge etwa zehn Prozent der Zwei- bis 18-Jährigen hierzu-lande täglich Nahrungsergänzungsmittel von ihren Eltern und/oder Lebensmitteln, die mit Vitaminen oder Mineralstoffen angereichert sind. „Dabei brauchen Kinder in der Regel überhaupt keine Nahrungsergänzung“, betont Schuldzinski. „Unser aktualisierter Marktcheck belegt, dass weiterhin viele Produkte mit unzulässigen Gesundheitsversprechen (sogenannten Health Claims) werben. Viele Produkte sind zu hoch dosiert oder enthalten Nährstoffe, die nicht nötig sind oder nicht empfohlen werden.“

#### Pressestelle

Verbraucherzentrale  
Nordrhein-Westfalen e.V.

Mintropstraße 27  
40215 Düsseldorf

Tel. (0211) 38 09-101

Fax (0211) 38 09-216

presse@verbraucherzentrale.nrw

www.verbraucherzentrale.nrw

## Die Ergebnisse:

**Dosierung:** 23 der 33 untersuchten Produkte liegen klar über den Tagesempfehlungen für Vitamine und Mineralstoffe der Deutschen Gesellschaft für Ernährung für Vier- bis Siebenjährige. 13 der geprüften Produkte erreichen oder überschreiten sogar die vom Bundesinstitut für Risikobewertung vorgeschlagenen sicheren Höchstmengen für Nahrungsergänzungsmittel, die für Personen ab 15 Jahren vorgesehen sind.

**Aufmachung:** 20 von 33 Produkten im Marktcheck haben bunte Verpackungen, locken mit Tieren oder Comic-Figuren oder versprechen mehr Lebensfreude, Intelligenz oder Lernleistungen. 22 Produkte ähneln als Kaubonbons, Toffee oder Gummibonbons in Bärchenform sowie mit süßen Geschmacksrichtungen sehr den echten Süßigkeiten – was zum Naschen verleitet und zu Überdosierung führen kann. Das hatte das Landgericht München schon 2021 für unzulässig erklärt (Urt. v. 11.03.2021, Az. 1 HK O 17003/20).

**Zusammensetzung:** Außerdem enthalten die überprüften Produkte scheinbar willkürliche Variationen an Mikronährstoffen, darunter die Vitamine C, D und E sowie B1, B2, B6 und B12, aber auch Folsäure, Biotin, A/Beta-Carotin und Calcium. Auch Selen, Zink, Magnesium, Eisen, Mangan, Jod und Chrom fanden die Ernährungsfachleute. Diese Anreicherung erscheint beliebig und konzeptlos, kritisiert Wolfgang Schuldzinski. Das Problem: Nahrungsergänzungsmittel, auch solche, die sich an Kinder richten, unterliegen keinerlei Zulassungsverfahren. Die Verbraucherzentrale NRW fordert schon lange verbindliche Höchstmengen für Nährstoffe in Nahrungsergänzungsmitteln. „Der Gesetzgeber sollte hier dringend tätig werden und die bestehenden Regelungslücken bei Kindernahrungsergänzungsmitteln schließen“, fordert Schuldzinski. Zudem sollte die Lebensmittelüberwachung solche Produkte und deren Werbung stärker kontrollieren.

## Tipps für Eltern:

- Abwechslungsreiche Kost reicht aus

Zwei große deutsche Studien - DONALD und ESKIMO - zeigen, dass bis auf wenige Ausnahmen die Nährstoffversorgung bei Kindern allgemein gut ist. Nicht gänzlich erreicht werden die empfohlenen Mengen für Folat und die Mineralstoffe Eisen, Jod und Calcium. Das bedeutet aber nicht, dass diese Kinder an einem Mangel leiden, da die Empfehlungen großzügig bemessen sind. Die Versorgung lässt sich leicht mit herkömmlichen Lebensmitteln verbessern. Dafür reicht täglich eine abwechslungsreiche Kost mit reichlich Getreideprodukten, Kartoffeln, Gemüse, Obst und (fettarmen) Milchprodukten – und zusätzlich viel Bewegung draußen. Wer sich um sein Kind sorgt, sollte das zunächst in der Kinderarztpraxis ansprechen.

- Vorsicht vor großen Versprechungen

Nahrungsergänzungsmittel sind keine Medikamente, sondern Lebensmittel. Sie dürfen keine Vorbeugung oder Linderung von Krankheiten versprechen. Viele der beworbenen Aussagen sind wissenschaftlich nicht bewiesen. In Bezug auf die Entwicklung und Gesundheit von Kindern dürfen laut der europäischen Health-Claims-Verordnung nur für sehr wenige Inhalts-

stoffe überhaupt Gesundheitsaussagen getroffen werden. Diese Inhaltsstoffe gewährleisten aber lediglich normale Körperfunktionen. Eine Verbesserung zum Beispiel von schulischen Leistungen kann, außer bei einem echten Mangel, durch eine Nährstoffgabe nicht erreicht werden.

- Überversorgung birgt Gesundheitsrisiken

In den meisten Nahrungsergänzungsmitteln für Kinder befinden sich Nährstoffe, mit denen diese in der Regel schon gut versorgt sind. Eine Überversorgung birgt ein erhöhtes Gesundheitsrisiko. Bestimmte Stoffe wie Kupfer oder Bor sollten in Kinder-Nahrungsergänzungsmitteln überhaupt nicht enthalten sein, ebenso kein Vitamin A. Wer an einem echten Nährstoffmangel leidet, braucht ein Arzneimittel, das in der Regel von der Krankenkasse bezahlt wird.

#### Weiterführende Infos und Links:

- ❖ Mehr zum Marktcheck der Verbraucherzentrale NRW unter [www.klartext-nahrungsergaenzung.de/node/25949](http://www.klartext-nahrungsergaenzung.de/node/25949)
- ❖ Mehr über Nahrungsergänzung für Kinder unter [www.klartext-nahrungsergaenzung.de/node/13322](http://www.klartext-nahrungsergaenzung.de/node/13322)

#### Für weitere Informationen

Pressestelle Verbraucherzentrale NRW

Tel. (0211) 91380-1101

[presse@verbraucherzentrale.nrw](mailto:presse@verbraucherzentrale.nrw)