

Pille statt Paprika?

Nahrungsergänzungsmittel richtig verwenden

Sonnenvitamine, Super-Nährstoffe für Haut und Haare oder Extra-Nahrung für starke Knochen und Zähne: Pflanzenextrakte, Vitamin- oder Mineralstoffprodukte sollen Krankheiten oder vorzeitigem Altern vorbeugen, die geistige und körperliche Fitness steigern, das Immunsystem stärken oder ungesunde Essgewohnheiten ausgleichen. Die gesundheitsfördernde Wirkung in Nahrungsergänzungsmitteln wird den besonderen Inhaltsstoffen dieser Lebensmittel zugeschrieben, die in vielfältiger Form als Kapsel, Tablette oder Pulver käuflich erhältlich sind. Kunden können den riesigen Markt kaum durchschauen, sind jedoch anfällig für diese Produkte. „Die Werbung suggeriert nicht nur, dass Nahrungsergänzungsmittel nötig sind, weil die übliche Ernährung nicht ausreicht. Darüber hinaus versprechen zahlreiche Produkte auch noch einen gesundheitlichen Zusatznutzen. Viele Konsumenten unterschätzen jedoch die Gesundheitsrisiken“, warnt die Verbraucherzentrale NRW vor unüberlegter Einnahme von vermeintlich gesunder Extra-Kost. „Wenn Nahrungsergänzungsmittel nicht den gewünschten Zweck erzielen, belasten sie nur den eigenen Geldbeutel. Sie können aber auch der eigenen Gesundheit schaden.“ Die Verbraucherzentrale NRW rät beim Griff nach den Speziallebensmitteln, folgende Hinweise zu beachten:

- **Keine Arzneimittel:** In den Regalen von Drogerien und Discountern ist das Angebot an Nahrungsergänzungsmitteln, Medizinprodukten und frei verkäuflichen Medikamenten bunt gemischt. Kunden fällt es schwer, die verschiedenen Produktgruppen in ihrem Nutzen voneinander zu unterscheiden. Nahrungsergänzungsmittel sind Lebensmittel, die lediglich helfen sollen, mögliche Defizite bei der täglichen Ernährung von gesunden Personen zu ergänzen. Es sind keine Arzneimittel, die Erkrankungen lindern, heilen oder verhüten können. Als Lebensmittel müssen Nahrungsergänzungsmittel im Gegensatz zu Medikamenten auch kein Zulassungsverfahren durchlaufen. Das heißt, sie gelangen ohne behördliche Sicherheits-, und Wirksamkeitsprüfung auf den Markt.
- **Normale Ernährung reicht meistens aus:** Der Bedarf an Vitaminen und Mineralstoffen kann durch die tägliche Ernährung gedeckt werden. Eine Extra-Portion an bestimmten zusätzlichen Nährstoffen benötigen nur wenige Risikogruppen – etwa Schwangere, Veganer,

tipp tipp tipp tipp tipp

Mintropstraße 27
40215 Düsseldorf

Tel. (0211) 38 09-101
Fax (0211) 38 09-216

presse@verbraucherzentrale.nrw
www.verbraucherzentrale.nrw

alte und kranke Menschen. Was tatsächlich sinnvoll ist, sollte aber vorher mit dem Arzt besprochen werden.

- **Angegebene Dosis nicht überschreiten:** Wer Vitaminkapseln und Co. einnimmt, muss sich unbedingt an die Verzehrempfehlung auf der Packung halten. Nur bis zu dieser Menge garantieren Hersteller die Sicherheit. Eine zu hohe Dosierung einzelner Substanzen kann andere Nährstoffe in ihrer Aufnahme behindern und dadurch erst recht einen Mangel auslösen.
- **Wechselwirkungen möglich:** Auch die Kombination von Nahrungsergänzungsmitteln mit Medikamenten löst unter Umständen schädliche Wechselwirkungen aus. Die Wirkung von Arzneimitteln kann unkontrollierbar gehemmt oder auch verstärkt werden. Der Genuss von Nahrungsergänzungsmitteln kann auch die Laborwerte bei Blutuntersuchungen verändern. So kann die Blutgerinnung herabgesetzt werden, was etwa schon bei kleineren Zahnoperationen zum Problem werden kann. Wer Medikamente nimmt oder chronisch krank ist, sollte seinen Arzt unbedingt über den Verzehr von Nahrungsergänzungsmitteln informieren.
- **Nahrungsergänzungsmittel sind keine Allheilmittel:** Ungesunder Lebensstil und mangelnde Bewegung lassen sich nicht mit Tabletten ausgleichen. Stressabbau, Entspannung und genügend Schlaf fördern Gesundheit und Wohlbefinden oft mehr. Wenn Nahrungsergänzungsmittel, dann zielgerichtet und vorher prüfen, ob der Genuss herkömmlicher Lebensmittel nicht ausreicht.

Weitere Informationen zu Risiken, Werbung und Wirkungsweise rund um Nahrungsergänzungsmittel gibt's im Internetangebot der Verbraucherzentrale NRW unter www.klartext-nahrungsergaenzung.de.

12/2017

Mintropstraße 27
40215 Düsseldorf

Tel. (0211) 38 09-101
Fax (0211) 38 09-216

presse@verbraucherzentrale.nrw
www.verbraucherzentrale.nrw

tipp tipp tipp tipp tipp