

NAHRUNGSERGÄNZUNGSMITTEL: ERWARTUNGEN UND REALITÄT

Verbraucher greifen in der Regel zu Nahrungsergänzungsmitteln (NEM), obwohl keine Unterversorgung mit Nährstoffen vorliegt oder nachgewiesen wurde. Die Nationale Verzehrsstudie II zeigt, dass die Versorgung mit Nährstoffen in Deutschland ganzjährig ein hohes Niveau aufweist. Obwohl demzufolge der weitaus größte Teil der Bevölkerung hinreichend mit Nährstoffen versorgt ist, greift etwa ein Drittel der Erwachsenen regelmäßig zu NEM: Die „Selbstmedikation“ mit diesen Produkten hat deutlich zugenommen. Die Mehrzahl der Nutzer erhofft sich von der Einnahme gesundheitsförderliche Effekte. Bei ausreichender Versorgung mit Nährstoffen führt eine zusätzliche Aufnahme über NEM nach dem derzeitigen Stand der Wissenschaft jedoch nicht zu einer Verbesserung der körperlichen und geistigen Leistung, zur Steigerung der Körperabwehr oder zu einer nachweisbaren Verlangsamung der Alterung. Im Gegenteil, werden zusätzlich zur üblichen Ernährung hoch dosierte NEM eingenommen, steigt das Risiko für unerwünschte gesundheitliche Effekte durch hohe Nährstoffzufuhren.

! Nahrungsergänzungsmittel (NEM) sind entsprechend NEM-Verordnung Lebensmittel mit der Zweckbestimmung, die allgemeine Ernährung zu ergänzen. NEM sind Konzentrate von Nährstoffen und sonstigen Stoffen, die in Form von Tabletten, Pillen, Kapseln usw. angeboten werden, und damit nicht typisch für Lebensmittel sind. NEM unterliegen als Lebensmittel keinem staatlichen Prüfverfahren. Sie müssen lediglich beim Bundesamt für Verbraucherschutz und Lebensmittelsicherheit angezeigt werden. Für die Produktsicherheit ist der Inverkehrbringer verantwortlich. Doch diesbezüglich zeigen sich immer wieder gravierende Probleme, wie unzulässige

Stoffe, pharmakologisch wirksame Stoffe, Verunreinigungen, unzulässige Werbung usw.. NEM sind die Lebensmittel mit der höchsten Beanstandungsquote in Deutschland. Besonders kritisch zu bewerten ist, dass die in der NEM-Richtlinie der EU vorgesehene Festsetzung von Höchstmengen an Vitaminen und Mineralstoffen in NEM nicht erfolgt ist. Auch die „sonstigen Stoffe“, wie Aminosäuren, Fettsäuren oder Botanicals, sind unzureichend geregelt: Sie sind nicht definiert, es gibt keine Reinheitsanforderungen, Qualitätsstandards, geschweige denn zulässige Höchstmengen.

DIE VERBRAUCHERZENTRALE SACHSEN FORDERT:

Im Sinne des vorbeugenden gesundheitlichen Verbraucherschutzes sollten rechtsverbindliche nationale Regelungen die aktuellen Lücken des EU-Rechtes schließen.

👍 Höchstmengenregelungen für Vitamine und Mineralstoffe: Auf Basis der aktuellen Empfehlungen für Höchstmengen in NEM und dem zugrunde liegenden Sicherheitsmodell des Bundesinstituts für Risikobewertung (BfR) sollten verpflichtende nationale Höchstmengen für Vitamine und Mineralstoffe in NEM festgelegt werden. Zudem bedürfen NEM für Kinder altersentsprechender Höchstmengen.

👍 Positivliste für „sonstige Stoffe“: Da NEM aufgrund der Konzentration isolierter Stoffe auch gesundheitliche Risiken bergen können, müssen alle zulässigen Stoffe in Positivlisten erfasst werden. Für „sonstige Stoffe“ sind Definitionen, Reinheitsanforderungen, Qualitätsstandards und zulässige Mengen rechtlich zu definieren. Bis zur Schließung dieser Regelungslücke auf EU-Ebene ist eine nationale Regelung erforderlich.

👍 Keine Aufmachung in Form von Süßigkeiten: Eine Darreichungsform von Nahrungsergänzungsmitteln für Kinder, die Süßigkeiten ähnelt, erhöht die Verwechslungsgefahr und gehört verboten.

👍 Zulassungsverfahren für NEM: Solange die beiden vor genannten Forderungen nicht erfüllt sind, sollten alle angezeigten NEM vor dem Inverkehrbringen behördlich geprüft und zugelassen werden (Sicherheit, Kennzeichnung, Zulässigkeit der Werbung.)

👍 Öffentlich zugängliche Datenbank für NEM: Ein solches Verzeichnis ermöglicht es Verbrauchern und Behörden zugelassene NEM zu finden. Damit kann den Problemen des Internethandels mit nichtverkehrsfähigen Produkten begegnet werden.

👍 Meldestelle für unerwartete (Neben-)wirkungen: Diese Meldestelle muss für Verbraucher zugänglich sein und sollte dem Beispiel der Meldestelle für Arzneimittelnebenwirkungen des Bundesinstitutes für Arzneimittel und Medizinprodukte (BfArM) entsprechen.

RISIKEN UND DEFIZITE IM VERBRAUCHERSCHUTZ

Risiko der Überdosierung

Werden zusätzlich zur üblichen Ernährung (hochdosierte) NEM eingenommen steigt das Risiko für unerwünschte gesundheitliche Effekte durch hohe Nährstoffzufuhren. Besonders problematisch ist der gleichzeitige Gebrauch mehrerer NEM bzw. der parallele Verzehr angereicherter Lebensmittel. Das BfR veröffentlichte Höchstmengenempfehlungen, die jedoch mangels rechtlicher Verbindlichkeit keine praktische Relevanz für die amtliche Lebensmittelüberwachung haben.

Problematisch sind in diesem Zusammenhang auch die potentiellen Interaktionen zwischen den isolierten Inhaltsstoffen in NEM und Wirkstoffen in Arzneimitteln.

Unklare Abgrenzung zu Arzneimitteln

Verbraucher haben es oft schwer NEM zu erkennen und sie von Arzneimitteln und Medizinprodukten zu unterscheiden: Sie werden arzneimitteltypisch (Kapseln, Pillen) vermarktet und enthalten Stoffe, wie Vitamine, Mineralstoffe oder Pflanzenstoffe, die auch in Arzneimitteln und Medizinprodukten enthalten sind. Erkennbar sind NEM nur an der Bezeichnung „Nahrungsergänzungsmittel“, die aber nicht auf der Schauseite der Verpackung stehen muss.

Auch die rechtliche Abgrenzung zu Arzneimitteln ist schwierig. Der wichtigste Unterschied ist die Zweckbestimmung: NEM ergänzen ausschließlich die normale Ernährung. Im Gegensatz zu Arzneimitteln sind sie keineswegs dazu bestimmt, Krankheiten zu behandeln, und dürfen keine pharmakologischen Wirkungen ent-

halten. Dies ist ausschließlich Arzneimitteln vorbehalten. Der Begriff „pharmakologische Wirkung“ ist jedoch nicht näher definiert. In der Praxis wird daher im Einzelfall entschieden und nicht selten wird die Klärung vor Gericht herbeigeführt.


Defizite im Verbraucherschutz


Die amtlichen Überwachungsbehörden bemängeln im Durchschnitt etwa 30 Prozent der untersuchten NEM. Dabei wird in der Hauptsache im stationären Handel geprüft. Die häufigsten Beanstandungsgründe sind nicht zulässige Zutaten, Überdosierungen und Kennzeichnungsmängel. Dies zeigt, dass das hohe Schutzniveau nicht vorhanden ist, das die EU-NEM-Richtlinie fordert.


Noch kritischer ist das Verbraucherschutzniveau im Internethandel und Direktvertrieb. Hier finden Verbraucher vielfach unzulässige krankheitsbezogene Aussagen, unseriöse Darstellungen über die Wirkung/Wirksamkeit bis hin zu Heilsversprechen. Neben dem finanziellen Problem bergen sich hierbei auch handfeste Risiken. Die Ergebnisse aus der Lebensmittelüberwachung zeigen, dass NEM aus Drittstaaten Substanzen enthalten können, die pharmakologisch wirksam sind, ein hohes Nebenwirkungspotential entfalten und für NEM grundsätzlich unzulässig sind.


Dem internationalen Handel mit NEM stehen eine fehlende Harmonisierung des Rechtsrahmens in der EU und eine kommunal organisierte Lebensmittelüberwachung in Deutschland gegenüber. Wichtig ist jedoch grenzübergreifendes, abgestimmtes Vorgehen gegenüber Firmen, die im Markt unzulässig agieren.

DATEN UND FAKTEN

 Käufer von NEM gehen in der Mehrzahl irrtümlich davon aus, dass NEM behördlich geprüfte Produkte sind, deren Wirksamkeit und Sicherheit belegt ist.

 Verbraucher erwarten von der Einnahme von NEM mehrheitlich gesundheitlich positive Effekte. Vorhandene Risiken der Einnahme werden nicht gesehen.

 Stichprobenuntersuchungen der Verbraucherzentralen zeigten, dass die Mehrzahl der geprüften NEM die Empfehlungen des BfR zur Dosierung überschritten; auch bei Nahrungsergänzungsmitteln für Kinder. Weiterhin wurde festgestellt, dass die positiven Wirkungen einzelner Substanzen in unzulässiger Weise übertrieben dargestellt wurden.

 Die Darreichungsform von NEM für Kinder ist bei manchen Produkten an Süßigkeiten angelehnt. Die Verwechslungsgefahr ist groß.

Quellen:

- Nahrungsergänzungsmittelverordnung (NemVO)
- EU-Richtlinie 2002/46/EG
- Kopf, H. (2017): Selbstmedikation mit Vitaminen, Mineralstoffen und Nahrungsergänzungsmitteln in Deutschland. - Bundesgesundheitsbl. 60 S. 268-276
- Weißenborn, A. et al. (2018): Höchstmengen für Vitamine und Mineralstoffe in Nahrungsergänzungsmitteln. - J.Consum.Prot.FoodSaf
- Marktchecks der Verbraucherzentralen: www.klartext-nahrungsergaenzung.de
- Überwachungsberichte der Bundesländer