

Standpunkt

Nahrungsergänzungsmittel im Bio-Handel: ein fragwürdiges Angebot?

Vitamine, Mineral- und andere Nährstoffe in Form von Pulver, Pillen oder Dragees

gibt es immer häufiger auch im Naturkostfachgeschäft. Die Notwendigkeit und Wirkung

vieler dieser Produkte ist jedoch umstritten. **Von Jutta Haas**

Manche „Hürden“ haben Naturkostgroß- und -einzelhandel in den vergangenen Jahren genommen: Nach der Ausweitung des Sortiments um Weißzucker und Weißmehl, später um Fertig- und Tiefkühllebensmittel kommen nun auch immer mehr Nahrungsergänzungsmittel in den Bio-Handel. Sie versprechen den Kunden Gesundheit und dem Handel steigende Umsatzzahlen und neue Käuferschichten. Das ist positiv – aber: Die Wissenschaft hat festgestellt, dass zu viel Vitamine und Mineralstoffe gesundheitsschädlich sein können. Egal, ob diese aus der Drogerie, der Apotheke oder dem Bio-Laden stammen. Vom Naturkosthandel erwarten viele Kunden mehr Information, mehr Kommunikation und mehr Glaubwürdigkeit im Vergleich zu herkömmlichen Einkaufsstätten. Ein klarer Standpunkt ist daher gefragt.

Völlig ausreichend: die Versorgung mit Nährstoffen durch Lebensmittel

Nahrungsergänzungsmittel („Supplemente“) sind für gesunde, sich durchschnittlich ernärende Menschen überflüssig. Untersuchungen haben gezeigt, dass sich der Vitamin- und Mineralstoffgehalt in Lebensmitteln in den letzten 50 Jahren nicht wesentlich verändert hat (aid, 2008). Und ökologisch angebaute Möhren, Äpfel, Tomaten und viele andere Obst- und Gemüsesorten weisen bei gleicher Menge sogar noch mehr Nährstoffe als konventionell produzierte Ware auf, da ihr Wassergehalt geringer ist (aid, 2008). Zudem enthalten Obst und Gemüse zahlreiche sekundäre Pflanzenstoffe (Antioxidantien), die unter anderem auch antikanzerogen, antimikrobiell, blutdruck- und cholesterinsenkend wirken.

Trotzdem nehmen rund 28 Prozent der Deutschen Nahrungsergänzungsmittel ein. Dies ist das Ergebnis der *Nationalen Verzehrsstudie II (NVS II)*, die 2008 abgeschlossen wurde.

Bundesweit wurden rund 20 000 Erwachsene und Jugendliche zwischen 14 und 80 Jahren zu ihrem Lebensmittelverzehr befragt. In Bezug auf Nahrungsergänzungsmittel wurde festgestellt, dass diese wesentlich häufiger von Frauen eingenommen werden. Insgesamt kaufen Menschen im Alter von 35 bis 50 Jahren am häufigsten Nahrungsergänzungsmittel und mit steigendem Alter nimmt die Einnahme von Vitamin D, E und C sowie Calcium und Magnesium zu. Bemerkenswert dabei ist, dass vor allem gesundheitsbewusste Menschen vermehrt zu Nahrungsergänzungsmitteln greifen (Hahn, 2006).

Die *NVS II* zeigt, dass „in bestimmten Situationen eine gezielte Ergänzung der Nahrung mit einzelnen Nährstoffen sinnvoll sein kann“ (Max Rubner-Institut, 2008). Dies trifft zum Beispiel auf folgende Personengruppen zu:

- ▶ Frauen mit Kinderwunsch und Schwangere (Folsäure),
- ▶ Personen, die sehr wenig Nahrung aufnehmen (etwa Senioren),
- ▶ Menschen mit Unverträglichkeiten oder Darmerkrankungen.

Wann ein tatsächlicher Mangel vorliegt, hängt von Alter, Ernährung, körperlicher Aktivität und Gesundheitszustand ab und sollte immer von professioneller Seite, beispielsweise anhand eines Blutbilds, festgestellt werden.

Was zu viel ist, ist zu viel

Dass Überdosierungen von Vitaminen- und Mineralstoffen für die Gesundheit auch negative Folgen haben können, zeigen Forschungsergebnisse. Ein Zuviel an bestimmten Nährstoffen kann die Aufnahme anderer Nährstoffe behindern oder im Zusammenspiel mit Medikamenten unerwünschte und gefährliche Nebenwirkungen hervorrufen (Verbraucherzentrale Nord-

rhein-Westfalen, 2006, Verbraucherzentrale Sachsen-Anhalt, 2008). So hat beispielsweise die zusätzliche Gabe von 20 Milligramm Betacarotin pro Tag in isolierter Form – wie es Multivitamin- oder ACE-Getränken und Nahrungsergänzungsmitteln zugesetzt wird – bei Rauchern zu größerer Häufigkeit von Lungenkrebs geführt (aid, 2005). Auch bestimmte Spurenelemente wie Eisen sollten wegen derzeit noch diskutierter potenzieller Risiken etwa für Arteriosklerose und Krebs nur auf Empfehlung eines Arztes und bei nachgewiesenem Mangel eingenommen werden (BfR, 2009).

Verzehrempfehlungen bei Nahrungsergänzungsmitteln liegen um 200 bis 500 Prozent über dem empfohlenen Tagesbedarf an Vitaminen und Mineralstoffen. Ein Zuviel an Vitaminen und Mineralstoffen ist also möglich und vom Gesetzgeber nicht geregelt. In Deutschland und der EU gibt es noch keine verbindliche Höchstmengenregelung für Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente in Nahrungsergänzungsmitteln (VO-EG-1925, Europäisches Parlament und Rat der EU, 2006).

Der Wandel im Handel

Wesentlichen Einfluss auf die Entwicklung des Angebots an Nahrungsergänzungsmitteln hatte die Veränderung des Arzneimittelmarktes der letzten Jahre. Bestimmte Arzneimittel konnten im Zuge der zehnten Novellierung des Arzneimittelgesetzes 1999 aufgrund der geforderten, aber nicht lieferbaren Wirksamkeitsbelege und dem Fehlen der „pharmazeutischen Qualität“ nicht mehr auf den Markt gebracht werden und wurden daher von den Herstellern als Nahrungsergänzungsmittel ausgelobt (Hahn, 2006). Im Gegensatz zu Arzneimitteln findet für Nahrungsergänzungsmittel bis heute keine Kontrolle – im Sinne einer staatlichen Zulassung – statt. Sie können grundsätzlich auch dann angeboten werden, wenn ihr ernährungsphysiologischer Nutzen fraglich ist.

Warum halten Nahrungsergänzungsmittel Einzug in den Naturkostladen? Es lässt sich mit ihnen Geld verdienen: Die Gewinnspannen bei Supplementen sind wesentlich größer als bei Grundnahrungsmitteln wie Brot, Milch oder Käse und daher von steigendem Interesse für Ladenbetreiber. Auch wenn diese Produktgruppe noch eine Randerscheinung ist, beginnt spätestens hier die schwierige Gratwanderung zwischen Gewinn und Glaubwürdigkeit. Das Vertrauen der Verbraucher in Naturkostfachgeschäfte ist groß. Wer im Bio-Laden einkauft, glaubt an die hohe Qualität, Verarbeitung und kontrollierte Herkunft der dort angebotenen Produkte (Emnid, 2008). Dass im Naturkosthandel ein hoher Qualitätsstandard herrscht, ist Fakt. Aber auch hier müssen Nischenprodukte kritisch hinterfragt werden. Die meisten Kapseln, Pulver und Pillen weisen keine Öko-Kennzeichnung auf. Denn viele Inhaltsstoffe von Supplementen sind nicht zertifizierbar, weil sie nicht unter die EU-Öko-Verordnung fallen, wie etwa alle Salze. Komplexe Inhaltsstoffmische machen eine Bio-Zertifizierung unmöglich.

Gesunde und ausgewogene Ernährung bleibt ein individuelles und gleichzeitig vielschichtiges gesamtgesellschaftliches Thema.

Der Naturkostfachhandel bietet eine reiche Palette qualitativ hochwertiger Lebensmittel. Er ist jedoch aufgefordert, seinem Vertrauensvorschuss gerecht zu werden und das Angebot von Nahrungsergänzungsmitteln nicht nur unter dem wirtschaftlichen Aspekt, sondern auch im Interesse seiner Kunden zu sehen. ■

Literatur

- aid (aid infodienst Verbraucherschutz e.V.) (2008): **Vitamine und Mineralstoffe – eine starke Truppe**. aid, Bonn
- aid (2005): **Nahrungsergänzungsmittel – Nutzen oder Risiko?** aid, Bonn
- BfR (Bundesinstitut für Risikobewertung) (2009): **Verwendung von Eisen in Nahrungsergänzungsmitteln und zur Anreicherung von Lebensmitteln**. Stellungnahme 016/2009. BfR, Berlin. Abrufbar unter www.bfr.bund.de
- Emnid (2008): **Ökobarometer 2008. Repräsentative Emnid-Umfrage im Auftrag des Bundesministerium für Ernährung, Landwirtschaft und Verbraucherschutz (BMELV)**. BMELV, Bonn/Berlin
- Europäisches Parlament und Rat der EU (2006): **Verordnung (EG) Nr. 1925 vom 20. Dezember 2006 über den Zusatz von Vitaminen und Mineralstoffen sowie bestimmten anderen Stoffen zu Lebensmitteln**. Europäisches Parlament und Rat der EU, Straßburg/Brüssel
- Hahn, A. (2006): **Nahrungsergänzungsmittel**. 2. Auflage. Wissenschaftliche Verlagsgesellschaft, Stuttgart
- Max Rubner-Institut (Hrsg.) (2008): **Ergebnisbericht der Nationalen Verzehrsstudie II, Teil 1 und 2**. Max Rubner-Institut, Karlsruhe. Abrufbar unter www.mri.bund.de
- Verbraucherzentrale Nordrhein-Westfalen (Hrsg.) (2006): **Vitamine & Co. Werbung und Wirklichkeit bei Nahrungsergänzungsmitteln**. Verbraucherzentrale Nordrhein-Westfalen, Düsseldorf
- Verbraucherzentrale Sachsen-Anhalt (Hrsg.) (2008): **Nahrungsergänzungsmittel, Appetit auf Pillen?** Verbraucherzentrale Sachsen-Anhalt, Halle



Der „Standpunkt“ ...

... bringt in loser Folge Meinungsbeiträge verschiedener Autoren. Klare Worte, andere Sichtweisen, Denken gegen den Strom – hier ist der Platz dafür!

Sie möchten etwas erwidern?
Schreiben Sie uns!