



Bundesministerium
für Ernährung
und Landwirtschaft

in FORM
Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung
und mehr Bewegung

KOMPASS ERNÄHRUNG

Ausgabe 1 / 2023



Vitamine, Mineralstoffe und Co.

Wann ist eine Nahrungsergänzung sinnvoll?

Inhalt

Grußwort der Redaktion

Seite 3

Sechs Fakten zu Nahrungsergänzungsmitteln

Seite 4

Bestens versorgt

Seite 6

Wann ist eine Nahrungsergänzung sinnvoll?

Seite 7

Zwei nährstoffreiche Rezepte

Seite 8

Besonders anspruchsvolle Lebenslagen

Seite 10

Vitamine und Mineralstoffe unter der Lupe

Seite 12

Wenn Salz, dann Jodsalz

Seite 14

Ihre Fragen – unsere Antworten

Seite 15

Impressum und Infos zur Bestellung

Seite 16



Liebe Leserinnen und Leser,

viele Menschen sorgen sich, ob sie ausreichend mit allen wichtigen Nährstoffen versorgt sind. Wir können Sie beruhigen: Eine ausgewogene Ernährung mit Gemüse, Obst, Vollkornprodukten und Co. versorgt uns in Deutschland im Durchschnitt gut mit den meisten Vitaminen und Mineralstoffen. Dennoch ist die Nachfrage nach Nahrungsergänzungsmitteln in der Bevölkerung groß und das Angebot von großer Vielfalt gekennzeichnet.

Aber was sind Nahrungsergänzungsmittel eigentlich genau? Das erklären wir Ihnen auf den folgenden Seiten. Wir möchten Sie mit diesem Heft vor allem anregen, die Rolle dieser Produkte in der eigenen Ernährung vor dem Kauf kritisch zu hinterfragen und im Zweifel Expertenrat einzuholen. Das Motto „Viel hilft viel“ trifft auf Vitamine, Mineralstoffe oder sonstige Stoffe in Nahrungsergänzungsmitteln nämlich nicht zu. Eine falsche Einnahme kann zu unerwünschten gesundheitlichen Wirkungen führen. Dennoch gibt es Lebenslagen, in denen die Ergänzung der Ernährung mit Vitaminen, Mineralstoffen oder sonstigen Stoffen sinnvoll sein kann, wie zum Beispiel bei Frauen mit Kinderwunsch oder Schwangeren.

Wir wünschen Ihnen viel Freude beim Lesen!

Ihr Redaktionsteam Kompass Ernährung





Sechs Fakten zu Nahrungsergänzungsmitteln

Das Angebot an Nahrungsergänzungsmitteln ist vielfältig und schwer zu überblicken. Hier einige Fakten:

Fakt 1: Nahrungsergänzungsmittel sollen die Ernährung gesunder Menschen ergänzen.

Ihre Einnahme ist in der Regel nicht nötig. Wer gesund ist und sich ausgewogen und abwechslungsreich mit pflanzlichen und tierischen Lebensmitteln ernährt, ist meist ausreichend mit Nährstoffen versorgt. Bei einigen kritischen Nährstoffen und in bestimmten Lebenslagen kann ihre Zufuhr durchaus sinnvoll sein.

Mehr dazu erfahren Sie ab Seite 10.

Fakt 2: Rechtlich betrachtet sind Nahrungsergänzungsmittel Lebensmittel. Es handelt sich um Konzentrate von Vitaminen, Mineralstoffen oder sonstigen Stoffen mit ernährungsspezifischer oder physiologischer Wirkung. Sie werden in unterschiedlichen Dosierungen und Darreichungsformen (zum Beispiel als Kapseln, Tabletten, Pulver oder Flüssigampullen) angeboten. Daher ist auf der Verpackung die Angabe der empfohlenen täglichen Verzehrmenge in Portionen des Erzeugnisses erforderlich.

Fakt 3: Die Verantwortung dafür, dass Nahrungsergänzungsmittel sicher sind, liegt bei den Herstellern, wie für andere Lebensmittel auch. Sie durchlaufen kein Zulassungsverfahren zum Nachweis der gesundheitlichen Unbedenklichkeit oder Wirksamkeit, im Gegensatz zu Arzneimitteln. Die Hersteller müssen die Produkte beim Bundesamt für Verbraucherschutz und Lebensmittelsicherheit (BVL) anzeigen. Von dort geht die Information an die Lebensmittelüberwachungsbehörden der Länder, welche diese Produkte, wie alle anderen Lebensmittel auch, überwachen.



Fakt 4: Zu hohe Zufuhrmengen bestimmter Nährstoffe oder sonstiger Stoffe können der Gesundheit schaden.

Zum Beispiel, wenn hoch dosierte Präparate über eine längere Zeit eingenommen, mehrere Nahrungsergänzungsmittel mit den gleichen Inhaltsstoffen gewählt und/oder zusätzlich angereicherte Lebensmittel verzehrt werden. Für Vitamine und Mineralstoffe wurden EU-weit bislang keine Höchstgehalte festgelegt, hieran wird auf EU-Ebene aber gearbeitet. Das Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft (BMEL) unterstützt die Festlegung EU-einheitlicher verbindlicher Höchstgehalte für Vitamine und Mineralstoffe in Nahrungsergänzungsmitteln und angereicherten Lebensmitteln.

Fakt 5: Nahrungsergänzungsmittel sind freiverkäuflich. Verkauft werden sie vor allem in Drogerien, in Supermärkten, im Internet oder in Apotheken. In Apotheken können Sie sich fachkundig beraten lassen, zum Beispiel zu der Verträglichkeit mit Medikamenten.

Fakt 6: Die Kennzeichnung und Bewerbung von Nahrungsergänzungsmitteln darf, wie für andere Lebensmittel auch, nicht in die Irre führen. Die Hersteller dürfen nicht versprechen, dass ihre Produkte die Gesundheit verbessern, ein Krankheitsrisiko vermindern oder allgemein besondere Eigenschaften haben. Wenn sie jedoch die Bedingungen für die Verwendung einer von der EU-Kommission zugelassenen nährwert- oder gesundheitsbezogenen Angabe erfüllen, kann diese verwendet werden.

Sie möchten mehr erfahren? Weitere Informationen zu Nahrungsergänzungsmitteln finden Sie hier:

- Bundesamt für Verbraucherschutz und Lebensmittelsicherheit (BVL):
https://www.bvl.bund.de/DE/Arbeitsbereiche/01_Lebensmittel/03_Verbraucher/04_NEM/NEM_node.html
- Bundesinstitut für Risikobewertung (BfR):
https://www.bfr.bund.de/de/gesundheitsliche_bewertung_von_nahrungsergaenzungsmitteln-945.html



Bestens versorgt

Wer gesund ist und sich ausgewogen und abwechslungsreich mit pflanzlichen und tierischen Lebensmitteln ernährt, braucht in der Regel keine Nahrungsergänzungsmittel. Das belegen die Daten zur Nährstoffversorgung der Bevölkerung in Deutschland.

Eine ausgewogene Ernährung hat immer Vorfahrt

Nahrungsergänzungsmittel sind kein Ersatz für eine nährstoffreiche Ernährung. Eine einseitige, unausgewogene Ernährungsweise lässt sich nicht durch die Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln ausgleichen. Nahrungsergänzungsmittel enthalten ausgewählte isolierte Nährstoffe und damit nur einen Bruchteil dessen, was in üblichen Lebensmitteln enthalten ist. Beispielsweise bieten Gemüse und Obst neben wertvollen Ballaststoffen auch sekundäre Pflanzenstoffe, welche zum Großteil positive Wirkungen auf unseren Körper ausüben.

Mit Genuss und Spaß essen

Wir essen in der Regel nicht, um Nährstoffe aufzunehmen, sondern meistens, weil es uns schmeckt und gemeinsame Mahlzeiten Freude bereiten. Wie eine bunte, ausgewogene und schmackhafte Ernährung aussehen kann, zeigen die „10 Regeln der Deutschen Gesellschaft für Ernährung“. Dazu gehört, bei beispielsweise Brot, Nudeln und Reis die Vollkornvarianten zu bevorzugen. Außerdem sollte ein- bis zweimal pro Woche Fisch auf dem Speiseplan stehen und täglich reichlich Gemüse und Obst. Alle zehn Regeln und dazugehörige Erklärungen und Beispiele können hier aufgerufen werden:

<https://www.dge.de/ernaehrungspraxis/vollwertige-ernaehrung/10-regeln-der-dge/>

Das Bundeszentrum für Ernährung (BZfE) informiert auf seinen Internetseiten auch über Nahrungsergänzungsmittel und hält dort viele spannende Infos sowie praktische Tipps für Sie bereit.

www.bzfe.de



Wann ist eine Nahrungsergänzung sinnvoll?

Benötigen Sie ein bestimmtes Nahrungsergänzungsmittel wirklich? Bei der Einnahme eines Nahrungsergänzungsmittels sollten vor allem die persönlichen Lebensumstände und Ernährungsgewohnheiten ins Visier genommen werden. Eine Nahrungsergänzung kann nur in wenigen Situationen pauschal empfohlen werden. Mit den folgenden Tipps fällt Ihnen die Entscheidung für oder gegen ein bestimmtes Nahrungsergänzungsmittel leichter.

Informieren Sie sich gut.

Informieren Sie sich auf unabhängigen und wissenschaftlich fundierten Internetseiten, zum Beispiel auf dem Portal der Verbraucherzentralen: www.klartext-nahrungsergaenzung.de

Dort finden Sie Antworten auf viele Fragen, zum Beispiel: Wie kann ich meinen Nährstoffbedarf durch eine Ernährungsumstellung decken? In welchen Lebenslagen eine Ergänzung der Ernährung empfohlen wird, erfahren Sie ab Seite 10.

Lassen Sie sich nicht in die Irre führen.

Begegnen Sie der oft verlockenden Werbung für Nahrungsergänzungsmittel mit einer gesunden Skepsis. Besonders positive Erfahrungsberichte entpuppen sich oft als Werbung. Der Online-Handel ist besonders problematisch, zum Beispiel können Nahrungsergänzungsmittel irreführend mit Gesundheitsversprechen beworben werden oder zu hohe Mengen eines Nährstoffs enthalten.

Fragen Sie Expertinnen und Experten.

Empfehlenswert ist eine ärztliche oder ernährungswissenschaftliche Beratung. Folgende Internetseite hilft Ihnen, eine qualifizierte Ernährungsberatung zu finden: www.bzfe.de/ernaehrungsberatung-vor-ort. Wenn Sie vermuten, einen Vitamin- oder Mineralstoffmangel zu haben, kann die Ärztin oder der Arzt eine entsprechende Untersuchung veranlassen. Unspezifische Hinweise auf einen Vitamin- oder Mineralstoffmangel können zum Beispiel Müdigkeit, Konzentrationsschwäche, erhöhte Infektanfälligkeit oder verminderte Leistungsfähigkeit sein.





Kohlrabi-Zweierlei mit Ofenkartoffeln

Zutaten für 4 Portionen

- 800 g kleine festkochende Kartoffeln
- 4 EL Rapsöl
- Jodsalz mit Fluorid
- 80 g Sesamsamen
- 3 Kohlrabi mit Blättern (insgesamt ca. 1 kg)
- Pfeffer
- Muskatnuss
- 100 g Schmand
- ½ Zitrone
- 200 g Hüttenkäse
- 2 gekochte Eier

Gut zu wissen: Die Blätter samt Stielen der Kohlrabi enthalten doppelt so viel Vitamin C und Beta-Karotin wie die Knollen.

Zubereitung (etwa 30 Min.)

1. Die Kartoffeln waschen, wenn nötig schälen, dann halbieren. Mit 3 EL Öl, etwas Salz und Sesamsamen mischen, auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech mit der Schnittfläche nach unten verteilen. Bei 180 Grad 30-40 Min. im Ofen garen.
2. Inzwischen die Kohlrabi waschen. Die Blätter in schmale Streifen, Stiele in feine Röllchen schneiden. Knollen putzen, wenn nötig schälen und in etwa 1,5 cm große Würfel teilen. Diese 20 Min. mit wenig Wasser im geschlossenen Topf dünsten.
3. Die Blätter und Stiele in 1 EL Öl andünsten, mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen und zugedeckt etwa 20 Min. garen. Wenn alle Flüssigkeit verkocht ist, etwas Wasser oder Kohlrabisud zugeben. Sind die Blätter gar, den Schmand zugeben und alles mit dem Pürierstab zu einer feinen grünen Sauce pürieren. Danach den Hüttenkäse unterheben.
4. Zitronenschale abreiben, den Saft auspressen und beides zur grünen Sauce geben. Abschmecken und die Kohlrabiwürfel unterziehen. Die Eier pellen und halbieren. Beides zu den Ofenkartoffeln servieren.

Pro Portion: 552 kcal, 30,4 g Fett, 49,9 Kohlenhydrate, 21,7 g Eiweiß, 7,3 g Ballaststoffe



Möhrennudeln mit Kräuterpesto

Zutaten für 4 Portionen

- 600 g Möhren
- 1 Zwiebel
- 4 EL Rapsöl
- Jodsalz mit Fluorid
- 80 g Kürbiskerne
- ½ Zitrone
- je 1 Bd. Basilikum und Petersilie
- weißer Pfeffer
- 300 g Vollkorn-Bandnudeln
- 1 EL Butter



Alle zwei Rezepte sind mit dem Logo „Empfohlen von IN FORM in Kooperation mit der DGE“ ausgezeichnet.

Rezepte, die dieses Logo tragen, werden im Rahmen des Projektes Geprüfte IN FORM-Rezepte hinsichtlich bestimmter Kriterien von der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) geprüft. Neben der Auswahl der Zutaten, der Zubereitungsart und der Nährstoffzusammensetzung spielt auch der Genuss für die Logovergabe eine wichtige Rolle.

Mehr Rezepte unter www.inform-rezepte.de und www.in-form.de/rezepte.

Zubereitung (etwa 30 Min.)

1. Möhren waschen, Enden abschneiden und die Möhren mit dem Spiralschneider in lange Streifen drehen. Die Reste fein hacken. Die Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden, mit den gehackten Möhren in 1 EL Öl andünsten und salzen. Dann die übrigen Möhren zugeben und bei geschlossenem Deckel 15 Min. dünsten. Ab und zu umrühren, wenn nötig ein wenig Wasser zugeben.
2. Inzwischen die Kürbiskerne ohne Fett rösten, bis sie duften. Die Zitrone waschen, die Schale oberflächlich abreiben, den Saft auspressen. Die Hälfte zu den Möhren geben. Dann die Kräuter waschen, samt Stielen mit dem übrigen Zitronensaft, den Kürbiskernen und dem übrigen Öl (z. B. im Blitzhacker) sehr fein pürieren, mit Salz und Pfeffer würzen. Ggf. Wasser zugeben, bis das Pesto cremig wird.
3. Die Nudeln in kochendem Salzwasser nach Packungsaufschrift al dente garen. Mit einem Schaumlöffel die Nudeln aus dem Wasser heben und zu den Karotten geben. Kurz erhitzen, Butter und einen Schuss Nudelwasser zugeben. Mit dem Pesto servieren.

Pro Portion: 523 kcal, 26,1 g Fett, 29,4 g Kohlenhydrate, 19,5 g Eiweiß, 15,6 g Ballaststoffe

Tipps:

1. Wer keine Spiralschneider hat, kann mit dem Kippschäler die Karotten in Streifen schälen oder mit der Küchenmaschine in dünne Scheiben hobeln.
2. Bei Bundmöhren kann das Möhrengrün die Kräuter ersetzen.

Besonders anspruchsvolle Lebenslagen

Für bestimmte Lebensphasen und bei besonderen Ernährungsgewohnheiten wird eine Ergänzung der Ernährung empfohlen.

Kinderwunsch, Schwangerschaft und Stillzeit

Frauen, die schwanger werden wollen oder können bzw. die in den ersten drei Monaten der Schwangerschaft sind, sollen neben einer folatreichen Ernährung 400 µg **Folsäure** täglich in Form eines Folsäurepräparats einnehmen. So beugen sie einem Neuralrohrdefekt ihres Babys vor, also einer Fehlbildung des Gehirns, der Wirbelsäule und/oder des Rückenmarks. Außerdem sollen Schwangere und Stillende jeden Tag – zusätzlich zu jodreichen Lebensmitteln und der Verwendung von Jodsalz (siehe Seite 14) – eine Tablette mit 100 (bis 150) µg **Jod** einnehmen. Das ist wichtig für eine gesunde geistige und körperliche Entwicklung des Kindes.

Säuglinge und Kleinkinder

Der Großteil des **Vitamin-D**-Bedarfs wird in der Haut unter Einfluss von Sonnenlicht gebildet. Da Säuglingshaut nicht direktem Sonnenlicht ausgesetzt werden soll, wird empfohlen, täglich 400 bis 500 I.E. Vitamin D (10 bis 12,5 µg) bis zum zweiten erlebten Frühsommer zu ergänzen. Bis zum zweiten Geburtstag ist Vitamin D als Medikament verordnungsfähig, die Kosten dafür werden von der Krankenkasse erstattet. Gemeinsam mit Vitamin D soll zusätzlich bis zum Zahndurchbruch täglich 0,25 mg **Fluorid** zur Kariesprophylaxe gegeben werden. Danach können Eltern wählen: Entweder sie geben das Fluorid zusammen mit Vitamin D weiter oder sie geben nur Vitamin D und verwenden für das Zähneputzen eine reiskorngroße Menge Zahnpasta mit 1.000 ppm Fluorid. Gestillte Säuglinge, die überwiegend selbst zubereitete Beikost erhalten, sollen außerdem 50 µg **Jod** pro Tag als Supplement (das heißt Nahrungsergänzungsmittel oder Medikament) erhalten.



Vegane Ernährung

Wenn Sie sich vegetarisch mit Milchprodukten und Eiern ernähren, lässt sich eine ausreichende Nährstoffversorgung grundsätzlich gut erreichen. Bei einer veganen Ernährung ohne tierische Lebensmittel rät die Deutsche Gesellschaft für Ernährung, dauerhaft ein **Vitamin-B12**-Präparat einzunehmen, es gibt allerdings keine Empfehlung für eine bestimmte Dosis. Zudem sollten gezielt nährstoffreiche Lebensmittel ausgewählt und die Versorgung mit Nährstoffen regelmäßig ärztlich überprüft werden. Bei einer veganen Ernährung muss auch auf eine ausreichende Zufuhr von Protein, langkettigen n-3-Fettsäuren sowie einigen Mineralstoffen und Vitaminen geachtet werden.

Seniorinnen und Senioren

Mit zunehmendem Alter benötigt der Körper etwas weniger Energie als in jüngeren Jahren, aber noch genauso viele Nährstoffe. Der Proteinbedarf ist sogar leicht erhöht. Folglich sollten etwas kleinere Portionen mit genauso vielen Nährstoffen verzehrt werden. Das bedeutet, die Nährstoffdichte in der Ernährung sollte erhöht werden. Bei einer ausgewogenen und abwechslungsreichen Ernährung sind in der Regel keine Nahrungsergänzungsmittel nötig. Eine Ausnahme ist **Vitamin D**: Im Alter nimmt die Fähigkeit der Haut, durch Sonnenbestrahlung Vitamin D zu bilden, deutlich ab. Die Einnahme eines Vitamin-D-Präparates in Höhe von 800 I.E. (20 µg) Vitamin D pro Tag kann daher bei älteren Menschen sinnvoll sein.

Übrigens: Wenn weniger Zeit im Freien verbracht wird, reduziert sich der Anteil der körpereigenen Vitamin-D-Bildung zusätzlich. Die körpereigene Vitamin-D-Bildung ist darüber hinaus geringer, je dunkler die Hautfarbe ist. Außerdem haben Personen, die sich bei Sonnenschein nur mit gänzlich bedecktem Körper im Freien aufhalten ein erhöhtes Risiko für eine Unterversorgung mit Vitamin D.



Benötigen Sie mehr Informationen zur Ernährung von der Schwangerschaft bis zum Kleinkindalter? Schauen Sie mal bei „Gesund ins Leben“ vorbei:
www.gesund-ins-leben.de





Vitamine und Mineralstoffe unter der Lupe

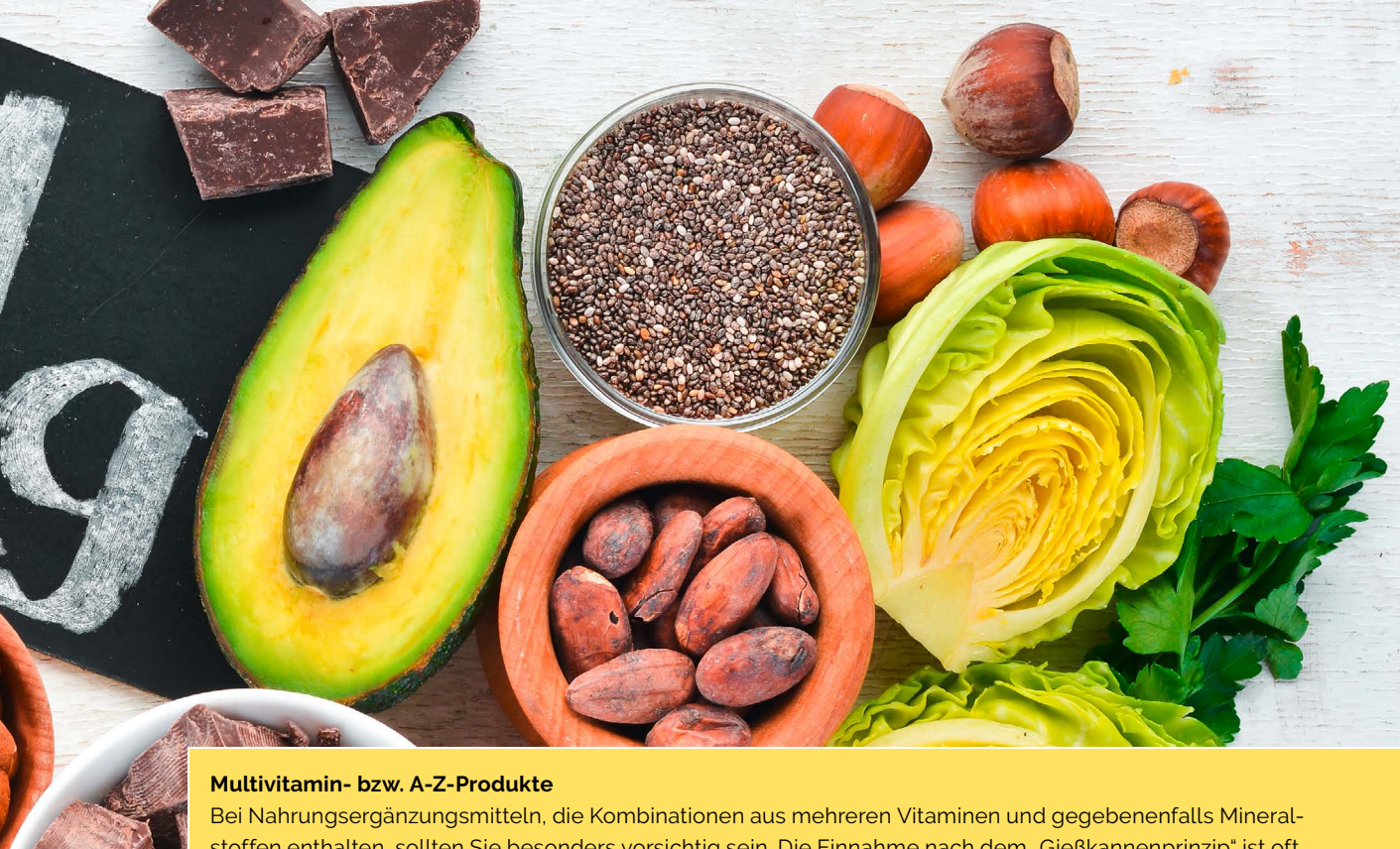
Die Klassiker unter den Nahrungsergänzungsmitteln sind solche mit Vitaminen und Mineralstoffen. Hierzulande werden Nahrungsergänzungsmittel mit Vitamin C und Magnesium am meisten gekauft. Wir stellen Ihnen diese und einige weitere häufig gekaufte Favoriten vor und kommen zu dem Schluss: Ihre Einnahme ist meistens nicht notwendig. Denn der Bedarf kann gut durch eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung gedeckt werden.

Vitamin C dient zum Aufbau von Bindegewebe, Knochen und Zähnen und schützt Körperzellen vor Schäden. Es ist vor allem in Gemüse, Obst und Kartoffeln enthalten. In Deutschland gibt es praktisch keinen Vitamin-C-Mangel. Übrigens: Es ist nicht bewiesen, dass die Zufuhr von Vitamin C als Präparat Erkältungen vorbeugt oder schneller überstehen lässt.



Vitamin A ist wichtig für das Sehen, das Immunsystem und die Zellentwicklung. Es ist nur in tierischen Lebensmitteln enthalten. In Pflanzen steckt jedoch Beta-Carotin, das in Vitamin A umgewandelt werden kann. Hierzulande kommt ein Mangel äußerst selten vor. Eine Überversorgung ist durch herkömmliche Lebensmittel kaum möglich. Eine unsachgemäße Einnahme von Vitamin-A-Präparaten, zum Beispiel als zu hoch dosiertes Nahrungsergänzungsmittel, oder ein übermäßiger Verzehr von Leber kann langfristig eine Vitamin-A-Vergiftung mit Leberschäden verursachen. Schwangeren wird insbesondere in den ersten drei Schwangerschaftsmonaten empfohlen, auf den regel- und übermäßigen Verzehr von Lebensmitteln mit einem hohen Anteil an Vitamin A (vor allem Leber) zu verzichten.

Magnesium ist wichtiger Bestandteil verschiedener Enzymsysteme. Kerne, Samen und Vollkornprodukte sind besonders reich an diesem Mineralstoff. Bei gesunden Personen ist ein Mangel bei ausgewogener Ernährung selten. Zu hoch dosierte magnesiumhaltige Nahrungsergänzungsmittel können Übelkeit und Durchfall verursachen.



Multivitamin- bzw. A-Z-Produkte

Bei Nahrungsergänzungsmitteln, die Kombinationen aus mehreren Vitaminen und gegebenenfalls Mineralstoffen enthalten, sollten Sie besonders vorsichtig sein. Die Einnahme nach dem „Gießkannenprinzip“ ist oft keine gute Idee, denn viel hilft nicht viel. Es kann zur Überschreitung geeigneter Dosierungen kommen, die eher schaden als nutzen. Vor der Einnahme ist der Rat von Expertinnen und Experten empfehlenswert. Auch sollten nicht mehrere Nahrungsergänzungsmittel mit den gleichen Nährstoffen zugeführt werden.

Folat ist wichtig für die Zellteilung und das Wachstum. Gute Lieferanten sind unter anderem grünes Gemüse, Hülsenfrüchte, Nüsse, Vollkornprodukte und Kartoffeln. Ein Mangel kann in Deutschland nur selten nachgewiesen werden. Eine hohe Zufuhr von natürlicherweise in Lebensmitteln enthaltenem Folat ist nicht schädlich. Die in Nahrungsergänzungsmitteln überwiegend verwendete Form heißt Folsäure – zu viel davon (das heißt regelmäßig über 1 mg täglich) kann zu unerwünschten Wirkungen führen.

Eisen ist wichtig für die Bildung des roten Blutfarbstoffs und den Sauerstofftransport. Fleisch ist der beste Lieferant. Auch einige pflanzliche Lebensmittel sind reich an Eisen, zum Beispiel Rote Bete, Hülsenfrüchte und Getreide. Die Eisenversorgung der Bevölkerung in Deutschland ist gut. Durch die langfristige Einnahme von eisenhaltigen Nahrungsergänzungsmitteln in zu hohen Dosen kann es zu Magen-Darm-Beschwerden und zu einer Eisenübersorgung kommen. Gesunde erwachsene Männer, Frauen nach der Menopause und Menschen mit erblich bedingter Eisenspeicherkrankheit sollten Eisen nur nach diagnostiziertem Eisenmangel und Rücksprache mit ihrer Ärztin oder ihrem Arzt einnehmen.



Calcium hält Knochen und Zähne stabil und ist wichtig für die Blutgerinnung, das Nervensystem und die Muskulatur. Es steckt in vielen Lebensmitteln, Lieferant Nummer 1 sind Milch und Milchprodukte. Einige Gemüse wie Brokkoli, Grünkohl und Rucola sowie Mineralwasser sind ebenfalls wichtige Calciumlieferanten. Die empfohlene Zufuhrmenge können Menschen jeden Alters durch den Verzehr üblicher Lebensmittel erreichen.



Wenn Salz, dann Jodsalz

Jod ist ein lebensnotwendiges Spurenelement und sehr wichtig für unsere Gesundheit. Leider kommt es in Deutschland zu wenig in Lebensmitteln vor. Achten Sie beim Lebensmitteleinkauf, beim Kochen und beim Essen auf Jodsalz. So können Sie eine ausreichende Jodversorgung erreichen.

Verwenden Sie Jodsalz, weil ...

- Jod wichtig für die Entwicklung von Kindern ist.
- Jod auch im Erwachsenenalter für eine Vielzahl an Körperfunktionen nötig ist.
- Jod Voraussetzung für die Produktion von Schilddrüsenhormonen ist.
- Jod die Schilddrüse unterstützt, normal zu funktionieren.

Achten Sie beim Einkauf von verarbeiteten Lebensmitteln auf Jodsalz.

Industriell und handwerklich produzierte Lebensmittel enthalten oft Salz, das aber in vielen Fällen unjodiert ist. Wenn Sie verarbeitete Lebensmittel wie Brot, Fleischerzeugnisse oder Fertiggerichte kaufen, greifen Sie am besten zu solchen Produkten, die mit Jodsalz hergestellt wurden. Das können Sie schnell durch einen Blick auf die **Zutatenliste** feststellen. Beim Bäcker und Metzger einfach nachfragen.

In welchen Lebensmitteln ist Jod natürlicherweise enthalten?

Durch mit Jod angereichertes Tierfutter tragen Milch und Milchprodukte in relevantem Maße zur Jodversorgung bei. Außerdem enthält Seefisch verhältnismäßig viel Jod. Je nach Fischart und Portionsgröße kann eine Fischmahlzeit die empfohlene Jodzufuhr für mehr als einen Tag decken. Auch deshalb empfiehlt die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE), ein- bis zweimal pro Woche Fisch zu verzehren, davon 80 bis 150 Gramm Seefisch.

Trotzdem gilt: Sparsam salzen!

Die DGE empfiehlt, täglich nicht mehr als 6 Gramm Salz zu sich zu nehmen. Das entspricht etwa einem gestrichenen Teelöffel. Die Salzaufnahme in Deutschland liegt deutlich über dieser Empfehlung. Eine zu hohe Zufuhr erhöht das Risiko für Bluthochdruck und damit auch das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, insbesondere Schlaganfall.

Ihre Fragen – unsere Antworten

Wie groß ist das Risiko einer Überdosierung durch Nahrungsergänzungsmittel?

Nahrungsergänzungsmittel sind Konzentrate von beispielsweise Vitaminen und Mineralstoffen. Schon der Verzehr vergleichsweise kleiner Produktmengen kann daher hohe Mengen einzelner Stoffe liefern. Um eine mögliche Überdosierung zu verhindern, muss auf jedem Nahrungsergänzungsmittel eine Verzehrempfehlung stehen und der Hinweis, dass diese nicht überschritten werden darf.

Einige auf dem Markt erhältliche Nahrungsergänzungsmittel sind allerdings weit höher dosiert, als Fachleute es empfehlen. Das zeigen zum Beispiel entsprechende Marktchecks der Verbraucherzentralen und Produktuntersuchungen der Stiftung Warentest.

Sie sollten die Verzehrempfehlungen auf dem Etikett mit unabhängigen Empfehlungen zur Nährstoffaufnahme, etwa von der Deutschen Gesellschaft für Ernährung, abgleichen. Sinnvoll ist es außerdem, gemeinsam mit ihrer Ärztin/ihrem Arzt zwei Fragen zu klären: Habe ich überhaupt einen persönlichen Bedarf für das Produkt? Und nehme ich bereits andere Nährstoffpräparate, die diesen Bedarf ausreichend bedienen?

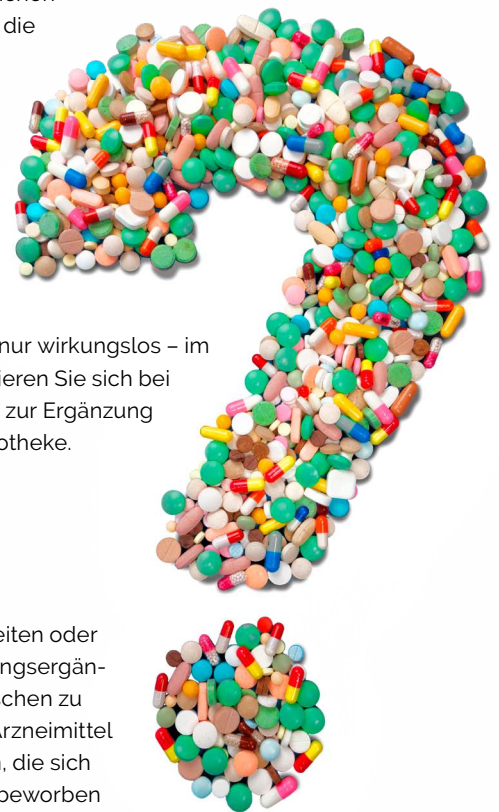
Kann ich ohne Bedenken Nahrungsergänzungsmittel im Internet bestellen?

Auch für Nahrungsergänzungsmittel, die im Internet angeboten werden, gelten die lebensmittelrechtlichen Vorschriften. Aber lassen Sie Vorsicht walten, denn gerade im Internet werden Nahrungsergänzungsmittel vertrieben, die nicht den Vorschriften entsprechen. Im „besten“ Fall sind diese nur wirkungslos – im schlimmsten Fall enthalten sie gesundheitsschädliche Inhaltsstoffe. Informieren Sie sich bei unabhängigen Stellen und holen Sie sich vor der Bestellung von Produkten zur Ergänzung der Ernährung fachlichen Rat, zum Beispiel in der Arztpraxis oder in der Apotheke.

Worin unterscheiden sich Nahrungsergänzungsmittel von Arzneimitteln?

Grundsätzlich gilt: Anders als Arzneimittel, die dazu bestimmt sind, Krankheiten oder krankhafte Beschwerden zu heilen, zu lindern oder zu verhüten, sind Nahrungsergänzungsmittel dazu bestimmt, die allgemeine Ernährung von gesunden Menschen zu ergänzen. Dementsprechend dürfen Nahrungsergänzungsmittel nicht als Arzneimittel verkauft werden oder aufgemacht sein. Auch dürfen sie nicht mit Aussagen, die sich auf die Beseitigung, Linderung oder Verhütung von Krankheiten beziehen, beworben werden. Arzneimittel unterliegen unter anderem den Bestimmungen des Arzneimittelgesetzes und dürfen nur in Verkehr gebracht werden, wenn sie eine Arzneimittelzulassung bzw. Registrierung haben.

Nahrungsergänzungsmittel sind Lebensmittel. Wie für alle Lebensmittel gilt EU-weit, dass Lebensmittelunternehmen auf allen Stufen der Wertschöpfungskette dafür Sorge zu tragen haben, dass die Anforderungen des Lebensmittelrechts erfüllt und die Lebensmittel insbesondere nicht gesundheitsschädlich sind. Daneben sind spezielle Vorgaben zu beachten, insbesondere die der Nahrungsergänzungsmittel-Verordnung. Wer Nahrungsergänzungsmittel verkaufen möchte, muss dies vorher beim Bundesamt für Verbraucherschutz und Lebensmittelsicherheit anzeigen.





HERAUSGEBER

Bundesministerium für Ernährung und
Landwirtschaft (BMEL)
Referat 212
Rochusstraße 1
53123 Bonn

STAND

Juli 2023

KOORDINATION, KONZEPT, TEXT UND REDAKTION:

Bundeszentrum für Ernährung (BZfE) in der Bundes-
anstalt für Landwirtschaft und Ernährung (BLE),
Julia Seeher, Caroline Thiesmeier-Dormann und
Claudia Schmidt-Packmohr
Deichmanns Aue 29, 53179 Bonn

REZEPTE UND REZEPTFOTOS

Dagmar von Cramm, Freiburg

GESTALTUNG

Michael Ebersoll (BLE)

DRUCK

Bonifatius GmbH, Paderborn

Diese Publikation wird vom BMEL unentgeltlich
abgegeben. Die Publikation ist nicht zum Verkauf
bestimmt. Sie darf nicht im Rahmen von Wahlwerbung
politischer Parteien oder Gruppen eingesetzt werden.

©BMEL

Weitere Informationen unter
www.bmel.de
[@bmel](https://twitter.com/bmel)
[Lebensministerium](https://www.instagram.com/Lebensministerium)

in FORM

Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung
und mehr Bewegung

**IN FORM ist Deutschlands Initiative für gesunde
Ernährung und mehr Bewegung.** Sie wurde 2008 vom
Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft
(BMEL) und vom Bundesministerium für Gesundheit
(BMG) initiiert und ist seitdem bundesweit mit Projekt-
partnern in allen Lebensbereichen aktiv. Ziel ist, das
Ernährungs- und Bewegungsverhalten der Menschen
dauerhaft zu verbessern. Mehr Informationen unter
www.in-form.de

BILDNACHWEIS

stock.adobe.com:
Michael (Titel); soleg (S. 2),
annapustynnikova (S. 3), Right 3 (S. 4/5),
BalanceFormCreative (S. 6), monopic (S. 7), chokniti
(S. 10/11), Yaruniv-Studio (S. 12/13), bit24 (S. 12, S. 13)
chones (S. 14), BillionPhotos.com (S. 15);
istock.com: Hispanolistic (S. 16);
Dagmar v. Cramm (S. 8, S. 9)



JETZT KOSTENLOS BESTELLEN!

Abonnieren Sie den Kompass Ernährung kostenlos per Mail:
kompass-ernaehrung@ble.de.

Bitte geben Sie in Ihrer E-Mail an, wie viele Exemplare
pro Ausgabe Sie bestellen möchten.

Alle Ausgaben finden Sie zum Herunterladen unter
www.bmel.de und www.kompass-ernaehrung.de

