Verbraucherzentrale Hamburg

Pressemitteilung vom 2. Oktober 2017

# Überdosiert und überflüssig: Nahrungsergänzung in der Stillzeit

Verbraucherzentrale Hamburg veröffentlicht Produktcheck zur Weltstillwoche

Nahrungsergänzungsmittel für Stillende sind oft überdosiert und meistens unnötig. Zu diesem Fazit kommt die Verbraucherzentrale Hamburg, die anlässlich der Weltstillwoche eine Stichprobe von 14 verschiedenen Nahrungsergänzungsmitteln mit Kombinationen mehrerer Nährstoffe für stillende Mütter überprüft hat.

## Überdosierungen möglich

Die große Problematik der Nahrungsergänzungsmittel in der Stillzeit liegt in einer möglichen Überdosierung bestimmter Stoffe. Die 14 überprüften Kombimittel richten sich meist sowohl an Schwangere als auch an Stillende – und das, obwohl in diesen Lebensphasen ein ganz unterschiedlicher Nährstoffbedarf besteht. Einige Produkte fallen durch Inhaltsstoffe auf, die weit über den Empfehlungen des Bundesinstituts für Risikobewertung liegen. Neun der untersuchten Supplemente überschreiten die Höchstmengenempfehlungen für Selen, Zink oder Folsäure. „Doch selbst in Apotheken wird nur in Ausnahmefällen auf mögliche Gefahren hingewiesen“, weiß Karin Riemann, Ernährungsexpertin bei der Verbraucherzentrale Hamburg.

## Unübersichtliche Informationen

Die Vielfalt an Supplementen erschwert Frauen den Überblick. Orientierung zu Inhaltsstoffen und Nutzen können lediglich die Informationen auf Verpackungen und Internetseiten geben. „Aber hier verunsichern die Hersteller eher mit blumigen Formulierungen ohne Mehrwert oder widersprüchlichen Angaben zum Nutzen über die

Ernährung hinaus“, berichtet Riemann.  Formulierungen wie „Babywunsch. Babybauch. Babyglück“, „für Sie, Ihr Baby und die Umwelt!“ oder „Die enthaltenen Nährstoffe decken den erhöhten Bedarf bei Kinderwunsch, in der Schwangerschaft und Stillzeit. – Der erhöhte Bedarf kann auch durch eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung gedeckt werden“ zeigen dies eindrücklich.

---

## Große Preisspannen

Neben der Variation an Inhaltsstoffen halten die Anbieter auch die Preisgestaltung flexibel. „Zwischen fünf Cent und weit über einem Euro pro Tag ist alles möglich. Bei einer Stillzeit von sechs Monaten können demnach Kosten von bis zu 340 Euro beim teuersten und nur 9 Euro beim günstigsten Produkt anfallen“, so Riemann. Für Stillende ist dabei nicht ersichtlich, wodurch die Variabilität zustande kommt und ob diese gerechtfertigt ist.

„Nahrungsergänzungsmittel für die Stillzeit liefern wenig Mehrwert und bewirken im schlimmsten Fall das Gegenteil von dem, was Frauen in dieser Phase wünschen: sich und ihrem Kind etwas Gutes zu tun“, resümiert die Ernährungsexpertin. Dennoch würden diese und andere Präparate von Verbrauchern stark nachgefragt. „Das mangelnde Wissen darüber, was eine ausgewogene Ernährung leisten kann und die ausgefeilten Kommunikationsmaßnahmen der Unternehmen sorgen wohl auch zukünftig dafür, dass jede Menge Supplemente in den Regalen von Apotheken, Drogerien und Supermärkten stehen.“

Eine Übersicht zu den in der Stichprobe untersuchten Nahrungsergänzungsmitteln für Stillende mit Produktbeschreibung, Inhaltsstoffen und Bewertung der Verbraucherschützer ist zu finden auf der Internetseite der Verbraucherzentrale Hamburg unter www.vzhh.de.

**Bitte beachten Sie, dass die Meldung den Stand der Dinge zum Zeitpunkt ihrer Veröffentlichung wiedergibt.**

© Verbraucherzentrale Hamburg e. V.

https://www.vzhh.de/presse/ueberdosiert-ueberfluessig-nahrungsergaenzung-der-stillzeit