Verbraucherzentrale Hamburg

Pressemitteilung vom 15. Mai 2018

Bunte Drops und Bärchen mit Vitaminen und Mineralstoffen oft zu hoch dosiert

Marktcheck der Verbraucherzentralen zu Nahrungsergänzungen für Kinder

Jedes zehnte Kind in Deutschland bekommt täglich Nahrungsergänzungsmittel oder mit Vitaminen und Mineralstoffen angereicherte Lebensmittel, einige sogar beides. Die Produkte sollen beispielsweise die Abwehrkräfte stärken oder die Konzentrationsfähigkeit erhöhen. Die Verbraucherzentralen haben 26 Nahrungsergänzungen für Kinder stichprobenartig überprüft. Das Ergebnis: Die Produkte sind meist zu hoch dosiert, was unerwünschte Auswirkungen auf die Gesundheit haben kann.

Bei 85 Prozent der Produkte lag mindestens eines der Vitamine oder einer der Mineralstoffe über dem Referenzwert für 4- bis 7-Jährige der Deutschen Gesellschaft für Ernährung. Mehr als die Hälfte überschritt sogar die vom Bundesinstitut für Risikobewertung (BfR) vorgeschlagenen Höchstmengen für Vitamine und Mineralstoffe in Nahrungsergänzungen oder erreichte sie fast, was besonders kritisch ist, denn die Höchstmengen des BfR sind für Personen ab 15 Jahren vorgesehen. Die fettlöslichen Vitamine A oder D zum Beispiel können sich bei einer Überdosierung im Körper anreichern und sich in Form von Kopfschmerzen, Übelkeit oder Müdigkeit negativ auf die Gesundheit auswirken. „Der Gesetzgeber sollte verbindliche Höchstmengen für Nährstoffe in Nahrungsergänzungsmitteln festlegen und dabei die spezifischen Bedürfnisse von Kindern berücksichtigen“, fordert Silke Schwartau von der Verbraucherzentrale Hamburg. Bis zu einer solchen verbindlichen Regelung seien Nahrungsergänzungsmittel für Kinder keine ausreichend sichere Produktgruppe. „Vor allem Produkte in Form von Bonbons oder Bärchen bergen die Gefahr, mit Süßigkeiten verwechselt und in größeren Mengen verzehrt zu werden.“

Die gesundheitsbezogenen Angaben, beispielsweise zur Steigerung der Leistungsfähigkeit oder Gehirnfunktion, waren bei den untersuchten Produktverpackungen zwar überwiegend zulässig, vermittelten nach Auffassung der Verbraucherschützerin aber dennoch oft ein falsches Bild. Denn Wortbestandteile werden von den Herstellern oft einfach weggelassen oder hinzugefügt und führen so zu überzogenen Versprechungen. „Diese sollten von der Lebensmittelüberwachung gerichtlich geprüft werden“, so Schwartau.

Kinder haben beim Essen und Trinken oft ihren eigenen Kopf. „Eltern sind dann schnell in Sorge, dass der Nachwuchs zu wenig Nährstoffe aufnimmt, kränkelt oder in der Schule nicht mitkommt“, meint die Ernährungsexpertin. Trotz der Nachteile würden Eltern daher zu Nahrungsergänzungen für ihre Kinder greifen. „Es muss besser über die Risiken aufgeklärt werden, die durch die Aufnahme von Nahrungsergänzungsmitteln auftreten können“, sagt Schwartau.

Der ausführliche Ergebnisbericht des Marktchecks und weitere Informationen zu Nahrungsergänzungsmitteln sind veröffentlicht auf der Internetseite der Verbraucherzentrale Hamburg unter www.vzhh.de und dem Portal www.klartext-nahrungsergaenzung.de.

Die Veröffentlichung wurde gefördert durch das Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft.

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

© Verbraucherzentrale Hamburg e. V.

https://www.vzhh.de/presse/bunte-drops-baerchen-vitaminen-mineralstoffen-oft-zu-hoch-dosiert