Vitamin-Gummibärchen von Douglas - geht's noch?

Stand: 02.09.2019

Bitte beachten Sie, dass dieser Artikel den Stand der Dinge zum Zeitpunkt der Veröffentlichung wiedergibt.

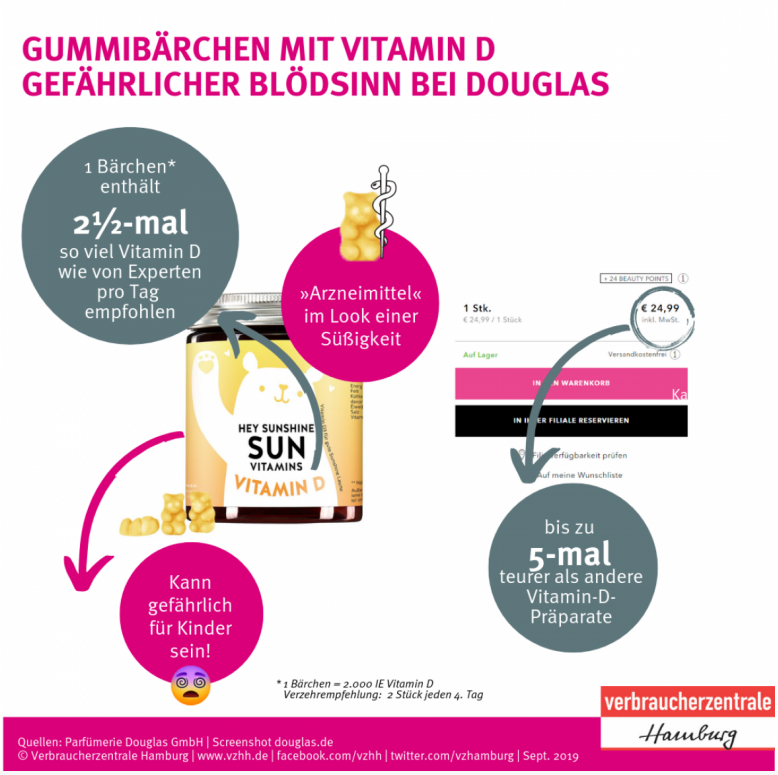
Bei der Parfümeriekette Douglas ist jetzt auch sogenanntes Beauty Food erhältlich. Im Angebot sind beispielsweise die »Hey Sunshine Sun Vitamins Vitamin-Gummibärchen« der beautybears GmbH. Da kann Naschen – vor allem für Kinder – gefährlich werden!

1. **Vitamin-D-Vergiftung möglich:** Die Vitamin-Gummibärchen sind in der angegebenen Einzeldosis (zwei Bärchen mit insgesamt 4.000 IE Vitamin D) hoch überdosiert. Sie liegt fünfmal über der von Experten als sinnvoll eingestuften Menge. Zwar wird der Verzehr mit dem Hinweis „Jeden 4. Tag 2 Stück“ eingeschränkt, doch ist zu befürchten, dass nicht alle Menschen diese unübliche Empfehlung genau im Blick haben.
   Wer beispielsweise mehr als zwei Bärchen zu pro Tag „nascht“, läuft Gefahr eine Vitamin-D-Vergiftung zu riskieren: Kopfschmerzen, Übelkeit und Appetitlosigkeit, reduzierter Muskeltonus, im schlimmsten Fall könnten sogar Nierenverkalkung und Nierensteine die Folge sein. Vitamin D wird lange im Körper gespeichert und kann sich nach und nach aufaddieren. Gesunde Menschen sollten Vitamin D daher nicht getreu dem Motto „Viel hilft viel“ einnehmen.

2. **Verlockend für Kinder:** Mit einem Zuckergehalt von 60 Prozent schmecken die Gummibärchen sicher auch Kindern ziemlich gut. Dabei gehören sie mit dieser hohen Dosierung an Vitamin D pro Stück auf keinen Fall in Kinderhände! Die Vorstellung, dass Kleinkinder sie genüsslich verspeisen, lässt uns einen Schauer

über den Rücken laufen. Nicht ohne Grund ist die Anreicherung von Lebensmitteln – bis auf wenige Ausnahmen – in Deutschland verboten, um eine Überdosierung zu verhindern.

3. **Sündhaft teures Produkt:** 60 Gummibärchen mit Vitamin D kosten bei Douglas knapp 25 Euro. Das heißt: Jedes Bärchen kostet über 40 Cent! Das ist ziemlich viel Geld für ein Vitamin, das man in ausreichender Menge schon ab 4 Cent kaufen kann.



UNSER FAZIT

Vitamin D ist ein wichtiger Nährstoff. Das Vitamin bildet unser Körper, wenn wir uns regelmäßig ohne Sonnenschutz in der Sonne aufhalten. 80 bis 90 Prozent des Vitamin-D-Bedarfs wird vom Körper mit Hilfe von UV-B-Strahlung selber gebildet und nur 10 bis 20 Prozent durch die Nahrung aufgenommen. Im Sommer ist die Bildung von Vitamin D für gesunde Menschen daher kein Problem. Es reichen schon – je nach Hauttyp – 5 bis 25 Minuten Aufenthalt in der Sonne, um gut versorgt zu sein. Bei längerer Sonneneinstrahlung ist allerdings immer ein Sonnenschutz notwendig.

Auch eine gezielte Lebensmittelauswahl kann bei der Vitamin-D-Versorgung helfen: Fetthaltiger Seefisch wie Wildlachs und Hering sowie Eier und Pilze liefern notwendiges Vitamin D. Die Einnahme von Präparaten mit Vitamin D ist aus unserer Sicht nur dann sinnvoll, wenn eine unzureichende Versorgung nachgewiesen ist und in Absprache mit einem Arzt. **Vitamin-D-Gummibärchen sind dagegen völlig überflüssig.**

© Verbraucherzentrale Hamburg e. V.

https://www.vzhh.de/themen/lebensmittel-ernaehrung/nahrungsergaenzungsmittel/vitamin-gummibaerchen-von-douglas-gehts-noch