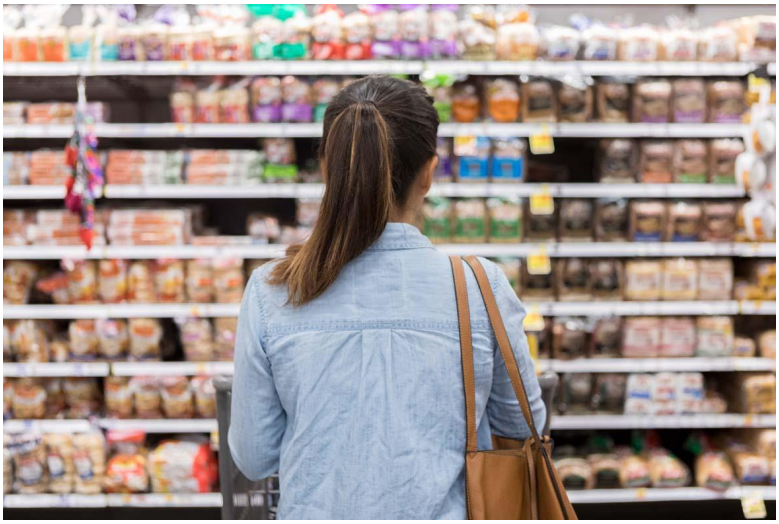
Lebensmittel mit zusätzlichem Vitamin D überprüft

Für den Zusatz von Vitamin D in Lebensmitteln bedarf es in Deutschland einer Genehmigung, doch viele Hersteller halten sich offenbar nicht daran. Das ergab eine Stichprobe der Verbraucherzentralen. Warum es besser ist, genau hinzuschauen.



© iStock.com/SDI Productions

DAS WICHTIGSTE IN KÜRZE

1. Immer mehr Lebensmitteln wird Vitamin D hinzugefügt, obwohl dies in Deutschland ohne Genehmigung verboten ist. Ein Marktcheck der Verbraucherzentralen hat gezeigt: Von 112 untersuchten Produkten hatte über die Hälfte keine Erlaubnis.

2. Zwar stärkt Vitamin D Knochen und Zähne und ist auch wichtig für das Immunsystem, doch die Aufnahme von zu viel Vitamin D kann die Gesundheit schädigen.
3. Die Verbraucherzentralen fordern bessere Kontrollen; Produkte ohne Genehmigung sollten aus dem Handel genommen werden.
4. Wer einen Vitamin D-Mangel bei sich vermutet, sollte das Gespräch mit seinem Arzt oder seiner Ärztin suchen.

Stand: 07.06.2024

In der Winterzeit fragen sich viele, ob ein Vitamin D Mangel droht, weil der Körper zu wenig Sonne bekommt und greifen zu Nahrungsergänzungsmitteln oder Tabletten. Doch nur auf Verdacht und ohne Maß sollte niemand Vitamin D einnehmen. Trotzdem gibt es immer mehr Lebensmittel, denen Vitamin D zugesetzt wird. Im Jahr 2021 haben die Verbraucherzentralen 112 Produkte mit Vitamin D-Zusatz genau unter die Lupe genommen.

Nicht allen Lebensmitteln darf Vitamin D zugesetzt werden

Grundsätzlich zugelassen ist der Zusatz von Vitamin D in Deutschland nur für Margarinen und Streichfette. Hersteller anderer Lebensmittelgruppen brauchen eine Erlaubnis (Allgemeinverfügung oder Ausnahmegenehmigung), um ihren Produkten Vitamin D zusetzen zu dürfen. Lediglich bestimmte Lebensmittel wie Milch, Brot oder Pilze können durch UV-Bestrahlung mit Vitamin D angereichert werden. Dann müssen sie jedoch als neuartige Lebensmittel die Vorgaben der Novel Food-Verordnung einhalten.





© Verbraucherzentralen

Viele Produkte ohne Erlaubnis mit Vitamin D angereicht

Einige Hersteller reichern ihre Produkte ohne Erlaubnis mit Vitamin D an. Von 112 untersuchten Produkten im Rahmen eines Marktchecks hatten 68 keine Erlaubnis. Dazu gehörten zum Beispiel Milchprodukte wie *Actimel Classic ohne Zuckerzusatz, Cheestrings mit Gouda* und *Fruchtzwerge Quetschies Erdbeere,* aber auch verschiedene Milchersatzdrinks von Alpro, Oatly und *Vehappy* sowie Cerealien wie das *Milupa Kindermüsli Früchte* und *Oreo's Cereal.* Bei zehn weiteren Lebensmitteln war nicht klar, ob vorhandene Allgemeinverfügungen gelten. Bei 13 Produkten wurden die vom Bundesinstitut für Risikobewertung (BfR) empfohlenen Höchstmengen überschritten.

Abgesehen davon fiel im Marktcheck ein weiterer Punkt auf. So wurden Lebensmittel angeboten, denen laut den Empfehlungen des BfR gar kein Vitamin D hätte zugeführt werden dürfen. Dazu gehörten Getränke, Smoothies, Tees und Süßigkeiten. Darunter waren beispielweise die Produkte *Amecke + Vitamin D für die Abwehrkräfte*, *Innocent Ingwer Power scharf*, *Nestlé Toffee Crisp* und *Fruchtige Kräuterdrops von Em-eukal ImmunStark*.

Wir meinen: Produkte ohne Genehmigung sollten aus dem Handel genommen werden.



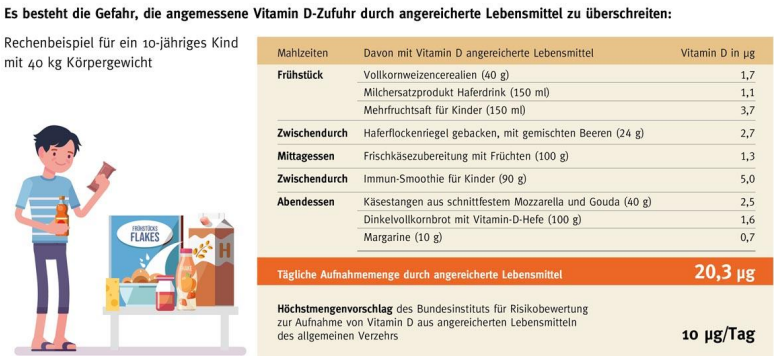
© Verbraucherzentralen

Gesamte Vitamin D-Aufnahme im Blick haben

Das BfR hat ein Konzept für die Anreicherung von Lebensmitteln mit Vitamin D erarbeitet und Höchstmengen vorgeschlagen, unter anderem für Milchprodukte, Brot und Streichfette.

Höchstmengenempfehlungen für Vitamin D des BfR	
Milch und Milchprodukte, einschließlich Käse	1,5 µg je 100 g
Brot und Getreideprodukte, ohne Feinbackwaren (wie Croissants)	5,0 µg je 100 g
Streichfette und Speiseöle	7,5 µg je 100 g
UV-bestrahlte Speisepilze*	10,0 µg je 100 g
UV-bestrahlte Milch*	3,2 µg je 100 g
Sonstige Lebensmittel	kein Zusatz
**UV-bestrahlte Lebensmittel unterliegen der VO (EU) 2015/2283 über neuartige Lebensmittel*	

Zwar stärkt Vitamin D Knochen und Zähne und ist auch wichtig für das Immunsystem, doch eine zu hohe Aufnahme des Vitamins kann zu gesundheitlichen Problemen führen. Das können Übelkeit, Kopfschmerzen, ein reduzierter Muskeltonus oder sogar eine Niereninsuffizienz sein.



© Verbraucherzentralen

UNSER RAT

Wir empfehlen Ihnen beim Einkauf darauf zu achten, ob Lebensmittel zusätzlich mit Vitamin D angereichert sind. Vor allem Produkte, die Sie in größeren Mengen verzehren, sollten möglichst kein zusätzliches Vitamin D enthalten – insbesondere dann, wenn Sie bereits Vitamin D-Präparate wie Nahrungsergänzungsmittel oder Tabletten einnehmen. Beim Vitamin D gilt nicht: Je mehr – desto besser! Fetthaltige Seefische wie Hering, Lachs oder Makrele sowie Eigelb, Leber und einige Speisepilze enthalten übrigens von Natur aus Vitamin D.

Wichtig: Ungefähr die Hälfte der deutschen Bevölkerung ist nicht optimal mit Vitamin D versorgt. Die meisten Deutschen sind jedoch von einem klinischen Vitamin D-Mangel mit gesundheitlichen Folgen weit entfernt. Laut Robert Koch-Institut sind es 15,2 Prozent der Erwachsenen und 12,5 Prozent der Kinder bzw. Jugendlichen. Betroffen sind in erster Linie über 65-Jährige und darunter vor allem Frauen. Sollten Sie einen Vitamin D-Mangel bei sich vermuten, sprechen Sie mit Ihrem Arzt oder Ihrer Ärztin und lassen Sie gegebenenfalls Ihren Vitamin D-Status bestimmen.

Gefördert durch:

Bundesministerium
für Landwirtschaft, Ernährung
und Heimat

aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

© Verbraucherzentrale Hamburg e. V.

https://www.vzhh.de/themen/lebensmittel-ernaehrung/nahrungsergaenzungsmittel/lebensmittel-zusaetzlichem-vitamin-d-

ueberprueft