



Nahrungs- Ergänzungs Mittel

In Zeiten der Schnellgerichte, der Lebensmittelbelastungen durch Pestizide, Konservierungsstoffe, der Farbstoffe und der genmanipulierten Früchte sind die KonsumentInnen/PatientInnen verunsichert und suchen neue Wege für eine gesunde Ernährung. Auch ärztlich verordnete Medikamente, wie z. B. voreilige und übermäßige Verschreibungen von Antibiotika, Kortison u. a., können zu einer Schädigung oder gar weitgehenden Zerstörung von Darmbakterien und damit zu einer gestörten oder blockierten Aufnahme von Nährstoffen führen. Warnungen vor Mangelernährungen führen ebenfalls zu Verunsicherungen. Nahrungsergänzungsmittel werden in den letzten Jahren verstärkt als Lösung dieser Probleme proklamiert und beworben.

BUNDESARBEITS-
GEMEINSCHAFT
DER
PATIENTINNEN-
STELLENUND
-INITIATIVEN
(BAGP)

Astallerstr. 14
80339 München

TELEFON
089/76755131

FAX
089/7250474

[http:
patientenstellen.de](http://patientenstellen.de)
[mail@
patientenstellen.de](mailto:mail@patientenstellen.de)

Sprechzeiten:

Mo-Do
13-14Uhr
und AB

50 Cent

Was sind Nahrungsergänzungsmittel?

„Als Nahrungsergänzungsmittel werden Lebensmittel bezeichnet, die einen oder mehrere Nährstoffe in konzentrierter Form enthalten und eine für Lebensmittel untypische Form (Tabletten, Kapseln, ...) aufweisen. Sie sollen die tägliche Nahrung in den Fällen ergänzen, in denen eine Versorgung durch die Nahrung unzureichend ist bzw. eine Ergänzung gewünscht wird. Nahrungsergänzungsmittel sind in der Regel Lebensmittel des allgemeinen Verzehrs.“
Definition des Bundesinstituts für Konsumenten/Patientenschutz und Veterinärmedizin (BgVV), 1998

Das Angebot an Nahrungsergänzungsmitteln ist äußerst vielfältig und unüberschaubar. Neben den klassischen Nährstoffen wie z. B. Vitamine und Mineralstoffe finden sich inzwischen auch Fettsäuren, Aminosäuren, sekundäre Pflanzenstoffe und sogar Hormone zum freien Verkauf.

Es lässt sich unterscheiden zwischen:

- Nahrungsergänzungsmittel, die als Ausgangsstoffe Obst und Gemüse verwenden und in getrockneter und gepresster Form oder als Extrakte angeboten werden.
- Nahrungsergänzungsmittel, die künstlich z.T. mit gentechnisch veränderten Mikroorganismen im Labor produziert werden.

Für KonsumentInnen/PatientInnen verwirrend sind Begriffe wie ‚naturidentisch‘ oder ‚natürlichen Ursprungs‘. Dahinter verbirgt sich in der Regel reine Chemie oder gentechnische Herstellungsverfahren.

Häufig werden synthetischen Produkten Auszüge aus Obst und Gemüse beigemischt, um dem ganzen Erzeugnis einen natürlichen Anstrich zu verleihen.

Ziel der Einnahme von NEM

Durch die Einnahme sollen Nährstoffdefizite und Mangelerscheinungen ausgeglichen werden. Häufig wird von der Anbieterseite versprochen, dass durch die Einnahme des jeweiligen Präparates mehr körperliche Leistungsfähigkeit, mehr Zufriedenheit und eine einfache Regulierung des Körpergewichtes erreicht wird.

Es gibt in der Regel aber keinen Nachweis dafür, dass die Inhaltstoffe von Nahrungsergänzungsmitteln auch vom menschlichen Körper in der gewünschten Weise aufgenommen und genutzt werden können.

Dauerhafte Wirkungen von Nahrungsergänzungsmitteln bleiben somit oft weit hinter den Erwartungen der KonsumentInnen/PatientInnen zurück.

Für wen kann der Einsatz von NEM sinnvoll sein?

- Für Menschen mit chronischen Erkrankungen, deren Erkrankung zu Appetitlosigkeit, Übelkeit, gestörter Resorption (Aufnahme), vermehrtem Nährstoffverlust oder einem gesteigerten Nährstoffbedarf führen, kann nach festgestelltem Bedarf der gezielte und vorübergehende Einsatz von (qualitativ möglichst hochwertigen) Nahrungsergänzungsmitteln vorteilhaft sein. Z. B. bei KrebspatientInnen, DialysepatientInnen, oder auch bei Erkrankungen des Gastrointestinaltraktes (Magendarmtrakt).
- Menschen in besonderen Lebenslagen mit erhöhtem Nährstoffbedarf, z. B. Schwangere, Stillende, eventuell auch Senioren

Risiken durch die Einnahme von NEM

- Nährstoffe sind in Nahrungsergänzungsmitteln höher konzentriert / dosiert als sie in der Natur vorkommen.
- Es gibt wenig eindeutige Dosierungsempfehlungen für Nahrungsergänzungsmittel, die Gefährdungen durch Überdosierung sind nicht hinreichend geklärt.
- Nährstoffe sind in Nahrungsergänzungsmitteln aus dem natürlichen Zusammenhang mit vielen anderen Bestandteilen gelöst, diese wären aber häufig für eine Aufnahme im Organismus notwendig.
- In Nahrungsergänzungsmitteln zusammengestellte Vitamine werden vom Organismus anders aufgenommen und verarbeitet als natürlich in Lebensmittel vorkommende Stoffe.
- In vielen Präparaten finden sich Zusätze von Hilfsstoffen zur Herstellung, für die Konservierung, für den Geschmack o. ä.

Bislang ist nicht geklärt, inwieweit es durch Überdosierungen, erhöhte Konzentrierungen, Zusätze und die Aufspaltung von Einzelstoffen zu Vergiftungen, unerwünschten Wechselwirkungen und Irritationen des Stoffwechsels kommen kann.

Tipps für KonsumentInnen/PatientInnen:

- auf E-Nummern, Konservierungsstoffe, Farbstoffe und andere Fremdstoffe achten
- auf Informationen über Herstellungsverfahren bestehen; seriöse Hersteller sind dazu bereit
- nach Qualitätszertifikaten fragen (vergeben z.B. vom „Prüfverein Verarbeitung ökologische Landbauprodukte e.V./Karlsruhe“ oder von der „MEDCERT Zertifizierungs- und Prüfungsgesellschaft für die Medizin/Hamburg“)
- genaue Dosierungsanleitung beachten
- bestimmte Nahrungsergänzungsmittel können sich gegenseitig in der Aufnahme durch den Körper behindern und sollten daher zeitversetzt eingenommen werden

Rechtliche Aspekte

Nahrungsergänzungsmittel als Lebensmittel des allgemeinen Verzehrs sind rechtlich durch das Lebensmittel- und Bedarfsgegenstände-gesetz erfasst. Es gibt keine gesetzlichen Regelungen über die Zusammensetzung, Herstellung und Inhaltsstoffe dieser Präparate.

Von ihrem Verwendungszweck und ihrer Positionierung können viele Nahrungsergänzungsmittel als Arzneimittel angesehen werden. Viele Hersteller versuchen über die Bezeichnung „Nahrungsergänzungsmittel“ das sonst nötige Zulassungsverfahren für Arzneimittel zu umgehen.

Aufgrund der wissenschaftlichen Unsicherheit sowie der Einstufung von Nahrungsergänzungsmitteln als Lebensmittel wurden Obergrenzen für Vitamine, Mineralien und Spurenelemente festgelegt, die sich an der jeweilig empfohlenen täglichen Aufnahme orientieren und das dreifache dieser Empfehlung nicht überschreiten dürfen.

Es besteht ein dringender Handlungsbedarf für gesetzliche Regelungen zu Nahrungsergänzungsmitteln. Ziel muss es sein, sinnvolle Produkte zu ermöglichen, gleichzeitig aber auch die KonsumentInnen/PatientInnen vor Irreführung, Täuschung oder Gesundheitsschäden zu schützen. Dazu gehört z. B. eine Informationspflicht über Einzelheiten der Herstellung und ein Verbot irreführender Begriffe wie ‚naturidentisch‘, ‚natürlichen Ursprungs‘, der Forderung nach Langzeitstudien über Wirksamkeit und mögliche Schädigungen.

Wirtschaftliche Aspekte

- Seit Anfang der 1990er Jahre besteht ein stetig wachsender Markt für Nahrungsergänzungsmittel.
- 1997 wurde der Marktwert allein in Europa auf 1,57 Milliarden US-Dollar geschätzt, wobei Deutschland mit knapp 1/3 des Gesamtumsatzes beteiligt ist.
- Nahrungsergänzungsmittel sind bei täglichem Konsum eine durchaus teure Nahrungsergänzung.

Übernimmt die Krankenkasse die Kosten?

Nein, auch wenn Hersteller und Anbieter fälschlicherweise damit werben!

Nach Einschätzung der Krankenkassen besteht die Möglichkeit, durch eine ausgewogene Ernährung Nährstoffdefiziten und damit verbundene Mangelerscheinungen entgegenzuwirken, somit übernehmen die Krankenkassen die Kosten nicht.

Ausnahme: Nur wenn PatientInnen unter akutem Nährstoffmangel leiden, der durch die Ernährung nicht ausgeglichen werden kann, dürfen ÄrztInnen diese Präparate auf Kosten der Krankenkasse verordnen.

**Gerichtsurteil Sozialgericht Dortmund (20.06.02):**

Eine Krankenkasse wurde dazu verurteilt, einen Pflegedienst zu bezahlen, der einem Pflegebedürftigen notwendige Medikamente verabreichte. Sie stuft die Medikamente als Nahrungsergänzungsmittel ein und sah sich somit nicht zur Zahlung verpflichtet. Das SG Dortmund stellte klar, dass es sich bei ärztlich verordneten Medikamenten um „Behandlungspflege“ handele, für die eine Leistungsverpflichtung seitens der Kasse bestehe. (AZ.: S44KR251/99)

ÄrztInnen als VitaminverkäuferInnen?

Niedergelassene ÄrztInnen dürfen in ihrer Praxis grundsätzlich nicht gewerblich tätig sein. Ein erkennbar gesondertes Unternehmen kann allerdings in Praxisräumen Produkte verkaufen, z.B. ein Unternehmen des Ehepartners. Der Verkauf muss in einem gesonderten Raum der Praxis stattfinden und die ÄrztIn bzw. das Personal muß die PatientInnen darauf hinweisen, das der Erwerb des Produktes freiwillig ist.

Fazit:

- Qualitativ hochwertige Nahrungsergänzungsmittel können bei chronischen Erkrankungen und in besonderen Lebenssituationen (auf der Grundlage einer genauen Diagnose) mit therapeutischer Begleitung durchaus einen gesundheitlichen Zusatznutzen haben.
- Wirkliche Nährstoffmängel treten in der Allgemeinbevölkerung selten auf, so dass ein Ausgleich durch Nahrungsergänzungsmittel in der Regel nicht nötig ist.
- Die gesundheitsbezogenen Heilsversprechen der Hersteller sind häufig überzogen. Der gewünschte „Schutz vor Krankheiten“ bedarf mehr als der täglichen Einnahme von ein paar „Vitaminpillen“.
- Eine hohe Dosierung von Nahrungsergänzungsmitteln, besonders bei der Einnahme über längere Zeit kann zum dramatischen Gegenteil der erwünschten Wirkung führen. (Zum Beispiel die unkontrollierte Einnahme von Vitamin A – Vorläufer „β-Carotin“).

Ernährungswissenschaftler meinen, dass ein gesunder Mensch mit einer ausgewogenen Ernährung, (möglichst aus biologisch/ökologischem Anbau, gering verarbeitet und frisch zubereitet) umfassend versorgt ist, da dann alle Nährstoffe in ausreichender Menge zugeführt werden.

Erscheinungsdatum: August 2003

Weitere Informationsmöglichkeiten für PatientInnen:

Bundesarbeitsgemeinschaft der PatientInnenstellen
Astallerstr. 14, 80339 München,
Tel.089/76755131,
Internet:patientenstellen.de

BAGP-Mitglieder/Kontaktadressen:

PatientInnenstelle Barnstorf

Träger: IGEL Barnstorf e.V.
Kampstr. 19, 49406 Barnstorf
Tel: 05442/803670, Fax: 05442/991984

PatientInnenstelle Bielefeld

Träger: Gesundheitsladen Bielefeld e.V.
August-Bebel-Str. 16, 33602 Bielefeld
Tel: 0521/133561, Fax: 0521/176106

PatientInnenstelle Bremen

Träger: Gesundheitsladen Bremen e.V.
Braunschweiger Str. 53b, 28205 Bremen
Tel+Fax: 0421/493521

Unabhängige Patienteninformation Frankfurt

Träger: Freie Gesundheitsinitiativen Frankfurt
Rohrbachstr. 29, 60389 Frankfurt
Tel: 069/94548-964, Fax:069/94548-965

PatientInnenstelle Göttingen

Träger: Gesundheitszentrum Göttingen e.V.
Albanikirchhof 4-5, 37073 Göttingen
Tel: 0551/486760, Fax: 0551/42759

PatientenInitiative Hamburg e.V.

Moorfuhrweg 9 e, 22301 Hamburg
Tel: 040/2796465, Fax: 040/27877718

PatientInnenstelle Köln

Träger: gesundheitsladen köln e.v.
Vondelstr. 9, 50677 Köln
Tel: 0221/328724, Fax: 0221/2762961

Informations- und Beratungsstelle für Patientinnen und Patienten Minden

Träger: Pro Patient/in e.V.
Simeonstr. 20, 32423 Minden
Tel: 0571/3982541, Fax: 0571/82976826

PatientInnenstelle München

Träger: Gesundheitsladen München e.V.
Astallerstr. 14, 80339 München
Tel: 089/772565, Fax: 089/7250474

PatientInnenstelle Nürnberg

Träger: Gesundheitsladen München e.V.
Ludwigstr. 67, 90402 Nürnberg
Tel: 0911/2427172, Fax: 0911/2427174

PatientInnenstelle Osnabrück

Träger: Verein für regionale Gesundheitsförderung e.V.
Koksche Str. 18, 49080 Osnabrück
Tel: 0541/84264, Fax: 0541/6003517

Patientenberatung (assoziiert)

Träger: Verbraucherzentrale Hamburg
Kirchenallee 22, 20099 Hamburg,
Tel.: 040/24832-230, Fax: 24832-290

Patientenberatung Herdecke (assoziiert)

Wetterstr. 4
58313 Herdecke
Tel: 02330/607920, Fax: 02330/607929