

# Nahrungsergänzungsmittel – Sinnvoll oder sinnlos?

Mit Sicherheit bist Du schon mal im Supermarkt oder Drogerie an dem Regal mit sogenannten Nahrungsergänzungsmitteln vorbeigelaufen. Vielleicht hast Du Dich auch schon gefragt, was diese ganzen Tabletten, Brausetabs, Pulver und Kapseln eigentlich bringen sollen?

Wir wollen heute klären:

1. Was sind Nahrungsergänzungsmittel?
2. Was bringen Nahrungsergänzungsmittel?
3. Braucht man Nahrungsergänzungsmittel, um gesund zu sein?
4. Können Nahrungsergänzungsmittel auch schaden?
5. Wann sollte man Nahrungsergänzungsmittel nehmen?

## 1. Was sind Nahrungsergänzungsmittel?

Nahrungsergänzungsmittel enthalten wichtige Nährstoffe wie Vitamine, Mineralien oder Spurenelemente. Die kommen auch natürlich in Lebensmitteln vor; in Nahrungsergänzungsmitteln sind sie aber in höheren Mengen enthalten.

Es gibt Nahrungsergänzungsmittel, die aus

- pflanzlichen Stoffen (bspw. Baldrian oder Knoblauch)
- tierischen Stoffen (bspw. Fischöl oder Kollagen) oder
- synthetischen Stoffen (bspw. Vitamine)

bestehen. Im Unterschied zu Medikamenten kannst Du Nahrungsergänzungsmittel nicht nur in der Apotheke, sondern auch im Supermarkt oder in der Drogerie kaufen.

Die angebotenen Nahrungsergänzungsmittel enthalten zum Beispiel:

- Vitamine (Vitamin C, Vitamin B12, Folsäure)
- Mineralstoffe und Spurenelemente (Calcium, Magnesium, Zink, Eisen)
- Fettsäuren (Omega-3 und Omega-6-Fettsäuren)
- Eiweiße (Proteine, Aminosäuren)
- und weitere Inhaltsstoffen

Nahrungsergänzungsmittel sind – wie der Name schon sagt – dafür da, Deine Ernährung zu ergänzen. Und nicht, wie viele annehmen, dafür, eine gesunde Ernährung zu ersetzen.

## **2. Was bringen Nahrungsergänzungsmittel?**

Manche halten Nahrungsergänzungsmittel für Arzneimittel. Dabei unterscheiden sich die beiden in einigen Punkten. Arzneimittel sollen Beschwerden bzw. Krankheiten verhindern oder lindern. Ein Nahrungsergänzungsmittel ist laut Gesetz ein Lebensmittel und hat nur eine Funktion: dem Körper Nährstoffe zuzuführen.

Nehmen wir uns einmal den Mineralstoff Eisen als Beispiel. Gerade für Vegetarier oder Veganer kann es schwierig sein, genügend Eisen über die Ernährung aufzunehmen. Sie könnten also das fehlende Eisen in der Ernährung mit Nahrungsergänzungsmitteln zuführen. Besteht aber beispielsweise schon eine Blutarmut durch einen Eisenmangel, dann muss diese mit Medikamenten behandelt werden. Weil es sich dabei eben um eine Krankheit handelt.

## **3. Braucht man Nahrungsergänzungsmittel, um gesund zu sein?**

Wenn Du Dich ausgewogen und vielseitig ernährst, dann brauchst Du keine Nahrungsergänzungsmittel. Dein Körper bekommt alle Nährstoffe, die er braucht aus dem Essen. Wenn Du keinen

Mangel hast und Dich auch nicht einseitig ernährst, dann bringen Nahrungsergänzungsmittel gar nichts. Außer teures Pipi vielleicht.

Aber: Wie oben schon angedeutet, können Nahrungsergänzungsmittel sinnvoll sein, wenn Du Deine Ernährung einschränkst. Veganer sollten zum Beispiel Vitamin B12 ergänzen, weil das nur in tierischen Lebensmitteln vorkommt.

## **4. Können Nahrungsergänzungsmittel auch schaden?**

Nahrungsergänzungsmittel enthalten meist hochdosierte Vitamine und Mineralien. Da kann es schnell passieren, dass man zu viel davon nimmt. Gerade Mittel mit Vitamin A, Vitamin E und Beta-Carotin können in hoher Dosierung und über einen langen Zeitraum schaden. Das liegt daran, dass diese Vitamine fettlöslich sind und sich bei einer Überdosierung im Fettgewebe anreichern. Eine Überdosierung mit Vitamin A führt zum Beispiel zu Kopfschmerzen und Übelkeit.

Außerdem kann es – vor allem bei Nahrungsergänzungsmitteln, die nicht in Deutschland hergestellt werden – sein, dass sie verunreinigt sind. Ein Beispiel: In pflanzlichen Nahrungsergänzungsmitteln aus China wurde 2018 doppelt so viel Quecksilber gefunden wie erlaubt. Quecksilber ist ein giftiges Schwermetall, das man wirklich nicht zu sich nehmen sollte.

Also: Wenn man schon zu Nahrungsergänzungsmitteln greift, dann zu qualitativ hochwertigen!

## **5. Wann sollte man Nahrungsergänzungsmittel nehmen?**

„Nahrungsergänzungsmittel ersetzen keine vollwertige und

ausgewogene Ernährung“ – Diesen Satz hast Du mit Sicherheit schon mal auf der Verpackung von Nahrungsergänzungsmitteln gelesen. Und er stimmt.

Nahrungsergänzungsmittel solltest Du nicht ohne Anlass nehmen. Und auch nicht, nur um „auf Nummer sicher“ zu gehen. Vor allem, weil wir hier in Deutschland nicht gerade in einem Mangelgebiet leben.

Nur, wenn Du es nicht schaffst, dich ausgewogen und vielseitig zu ernähren (z.B. durch Unverträglichkeiten, eine eingeschränkte Lebensmittelauswahl oder einen höheren Nährstoffbedarf), kannst Du darüber nachdenken, Nahrungsergänzungsmittel zu nehmen.

Am besten stellst Du Dir folgende Fragen, bevor Du ein Nahrungsergänzungsmittel kaufst:

- Warum will ich das nehmen?
- Gibt es wissenschaftliche Belege dafür, dass das Mittel auch etwas bringt?
- Habe ich einen Nachteil, wenn Ich es nicht nehme?
- Kann ich auch auf andere Weise meine Gesundheit fördern?

---

Du siehst: Nahrungsergänzungsmittel bringen Dir in den meisten Fällen nicht viel. Vor allem, wenn Du sie grundlos nimmst. Denn Nahrungsergänzungsmittel funktionieren nicht nach dem Prinzip „Viel hilft viel“.

Falls Du Sorge wegen eines Mangels hast, frag' am besten immer erst einen Ernährungsexperten oder Deinen Arzt.