

Nahrungsergänzungsmittel – für wen sinnvoll? Was sind die Risiken?

Das Bundeszentrum für Ernährung (BZfE) hat auf der Webseite neue Informationen zu verschiedenen Aspekten von Nahrungsergänzungsmitteln aufgeschaltet. Nahrungsergänzungsmittel sind Konzentrate aus Vitaminen, Mineralstoffen oder anderen Substanzen in dosierter Form als Kapseln, Tabletten oder Pulver. In der Regel werden mit einer ausgewogenen Ernährung alle diese Stoffe in ausreichender Menge aufgenommen.

Eine wichtige Ausnahme stellen Menschen dar, die sich vegan ernähren. Hier ist eine regelmässige Zufuhr von Vitamin B₁₂ notwendig. Die Vitamin-D-Versorgung kann ebenfalls un-

genügend sein, vor allem in den ersten Lebensjahren und später, wenn sich Personen selten oder vollständig bekleidet im Freien aufhalten, ohne dass die Haut Kontakt mit der Sonne hat, beispielsweise ältere Menschen. Einen zeitlich beschränkten erhöhten Bedarf haben auch Schwangere. Auch gewisse Medikamente vermindern die Aufnahme bestimmter Nährstoffe.

Nahrungsergänzungsmittel unterliegen dem Lebensmittelrecht. Auf der Packung bedarf es einer Empfehlung für die tägliche Einnahme und Warn-

hinweise zur Vermeidung einer Überdosierung. Meist ist es sinnvoller, die benötigten Nährstoffe gezielt einzunehmen und nicht in Form von Multipräparaten.

Unter folgender Adresse bzw. via QR-Code finden Sie vertrauenswürdige Informationen zu Nahrungsergänzungsmitteln, zusammen-

gestellt vom BZfE. Im Zweifel ist es sinnvoll, sich von einer Fachperson beraten zu lassen.

BE



www.rosenfluh.ch/qr/nahrungsergaenzung