

Pillen statt Gemüse?

Tabletten, Kapseln und Pulver – der Markt an Vitaminprodukten ist riesig und wächst stetig weiter. Eine repräsentative Befragung des Bundesinstituts für Risikobewertung (BfR) zeigt, wie die Bevölkerung zu Vitaminen und ihrer Einnahme über Nahrungsergänzungsmittel steht.



1 von 3

der Befragten nennen einen hohen Vitamingehalt als **typische Eigenschaft gesunder Lebensmittel**. Dass gesunde Lebensmittel natürlich und unbehandelt sind, folgt mit größerem Abstand an zweiter Stelle (24 %).



24 %

Knapp ein Viertel denkt, dass Nahrungsergänzungsmittel wichtig sind, um den Vitaminbedarf des menschlichen Körpers zu decken. Obst und Gemüse werden hingegen als wichtigste Vitaminquellen genannt (93 % und 94 %).



1 x pro Woche

35 Prozent geben an, mindestens einmal in der Woche Vitamine über Nahrungsergänzungsmittel zu sich zu nehmen.

Am häufigsten: Vitamin D, Vitamin B12 und Vitamin C.



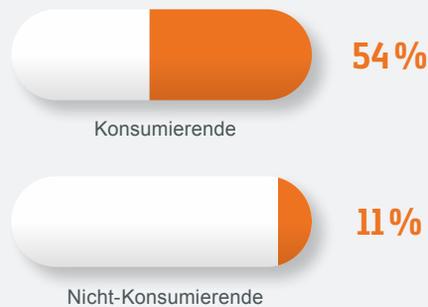
17 %

schätzen das **gesundheitliche Risiko** von Vitaminen als Nahrungsergänzungsmittel hoch ein – eine mögliche **Überdosierung** wird dabei am häufigsten genannt.

Zugrundeliegende Studie:
Repräsentative Onlinebefragung von 1.023 Personen (deutschsprachige Bevölkerung ab 16 Jahren) im November 2021

Vitamine als Nahrungsergänzungsmittel

Vitamine von A bis K: Sie stärken unser Immunsystem, fördern den Aufbau von Zellen, Knochen und Zähnen und sind unverzichtbar für viele Körperfunktionen. Bei gesunden Menschen, die sich abwechslungsreich ernähren, ist eine Unterversorgung mit Vitaminen sehr selten. Vielmehr steigt das gesundheitliche Risiko einer Überversorgung, nimmt man hoch dosierte Vitamine ohne ärztliche Empfehlung ein. Nahrungsergänzungsmittel unterliegen als Lebensmittel keiner Zulassungspflicht für den deutschen Markt. Die Gesundheit dürfen sie dennoch nicht gefährden – die Verantwortung dafür tragen die Lebensmittelunternehmen. Bislang ist dabei lediglich unverbindlich geregelt, wie hoch der Gehalt von Vitaminen in Nahrungsergänzungsmitteln maximal sein sollte. Als Basis für künftige gesetzliche Regelungen auf EU-Ebene hat das BfR Empfehlungen für Höchstmengen von Vitaminen in Nahrungsergänzungsmitteln herausgegeben.



Mehr als die Hälfte aller Befragten, die Vitamine über Nahrungsergänzungsmittel konsumieren, schreiben ihnen einen **hohen gesundheitlichen Nutzen** zu. Unter den Nicht-Konsumierenden tut dies hingegen nur etwa jede zehnte Person. Als Nutzen werden vor allem der **Ausgleich von Mängeln** und die **Abwehr oder Überwindung von Krankheiten** genannt.

Mehr erfahren:
www.bfr.bund.de > Publikationen > BfR-Verbrauchermonitor > BfR-Verbrauchermonitor 2021 Spezial, Vitamine als Nahrungsergänzungsmittel

Stellungnahme Nr. 009/2021 des BfR vom 15. März 2021