

SPEZIAL Vitamine als Nahrungsergänzungsmittel

Impressum

BfR-Verbrauchermonitor 2021 | Spezial Vitamine als Nahrungsergänzungsmittel

Herausgeber: Bundesinstitut für Risikobewertung (BfR)
Max-Dohrn-Straße 8–10
10589 Berlin
bfr@bfr.bund.de
www.bfr.bund.de

Foto: Marta Ortiz/iStockphoto

Gestaltung/Realisierung: tangram documents GmbH, Rostock

Druck: Pinguin Druck GmbH, Berlin

Stand: November 2021

Die Verwendung der hier veröffentlichten Ergebnisse ist unter Nennung der Quelle „BfR-Verbrauchermonitor 2021 | Spezial Vitamine als Nahrungsergänzungsmittel“ möglich.

ISBN 978-3-948484-41-5

Vorwort

Liebe Leserinnen und Leser,
Vitamine sind für den Menschen lebensnotwendig. Sie sind an zahlreichen Stoffwechselfvorgängen beteiligt, unverzichtbar für unser Immunsystem und fördern unter anderem den Aufbau von Zellen, Knochen und Zähnen. Durch eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung kann ein gesunder Mensch fast alle Vitamine in ausreichenden Mengen aufnehmen.


Nichtsdestotrotz wächst der Markt für Vitamine in Form von Nahrungsergänzungsmitteln stetig. Die vielfältige Auswahl an Tabletten, Kapseln und Flüssigkeiten vermittelt dabei den Eindruck, dass eine ausreichende Vitaminzufuhr allein über die Ernährung nicht möglich wäre. In den meisten Fällen ist die Einnahme von Vitaminen über Nahrungsergänzungsmitteln allerdings nicht sinnvoll. Im Gegenteil: Nimmt man zusätzlich zu einer ausgewogenen Ernährung hoch dosierte Nahrungsergänzungs-

mittel ein, steigt das Risiko für eine Überversorgung mit den betreffenden Vitaminen.

Das BfR hat eine bundesweite Befragung in Auftrag gegeben, um zu erfahren, wie wichtig die Bevölkerung Nahrungsergänzungsmittel zur Deckung des Vitaminbedarfs findet, wie häufig sie diese konsumiert und wie sie deren Nutzen und gesundheitliche Risiken einschätzt. Die Ergebnisse der Befragung finden Sie in dieser Spezialausgabe des BfR-Verbrauchermonitors.



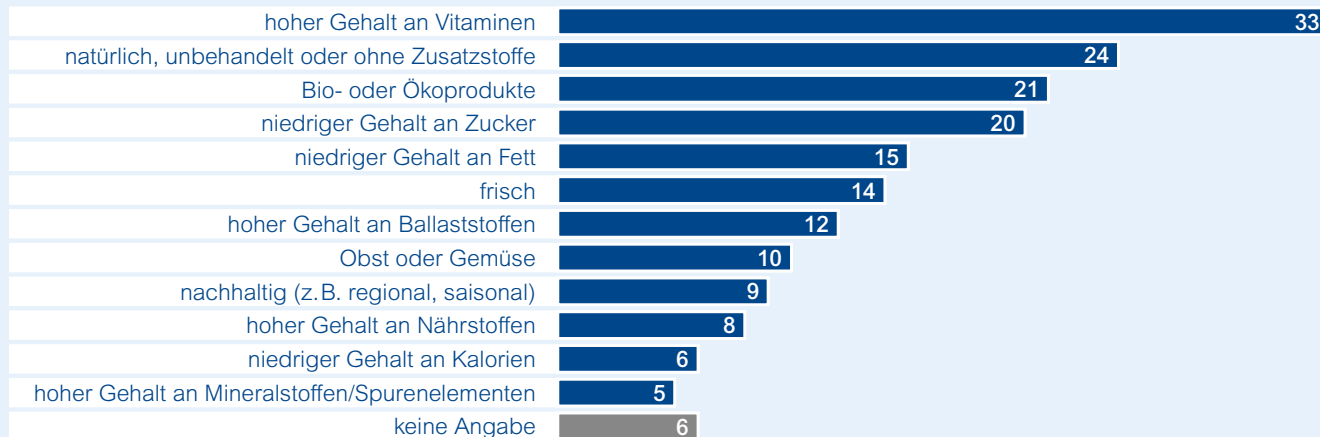
Prof. Dr. Dr. Andreas Hensel
Präsident Bundesinstitut für Risikobewertung (BfR)



Was glauben Sie sind typische Eigenschaften von Lebensmitteln, die allgemein als gesund bezeichnet werden?

Sie können bis zu drei Eigenschaften nennen.

Eigenschaften von gesunden Lebensmitteln



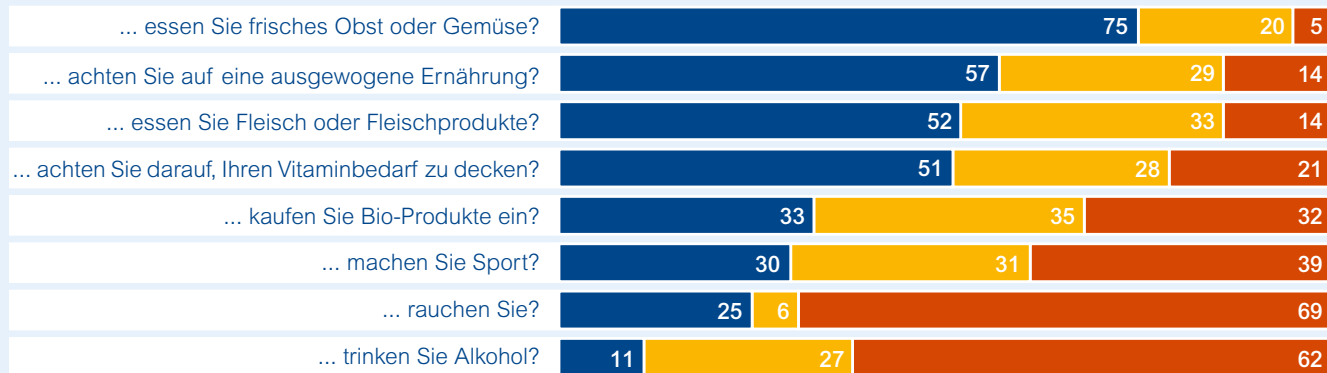
Offene Nennung ohne Antwortvorgabe

Dargestellt: Eigenschaften, die von mindestens 5 Prozent der Befragten spontan genannt wurden

Basis: 1.023 Befragte; Angaben in Prozent




Gesundheitsbewusstes Verhalten



■ (sehr) häufig ■ hin und wieder ■ selten / nie

Antwortoptionen: „nie“, „selten“, „hin und wieder“, „häufig“, „sehr häufig“

Basis: 1.023 Befragte; Angaben in Prozent



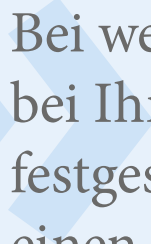
Vermuten Sie bei sich aktuell oder wurde bei Ihnen bereits einmal ein Mangel an Vitaminen festgestellt?

Festgestellter oder vermuteter Vitaminmangel



Einfachnennung

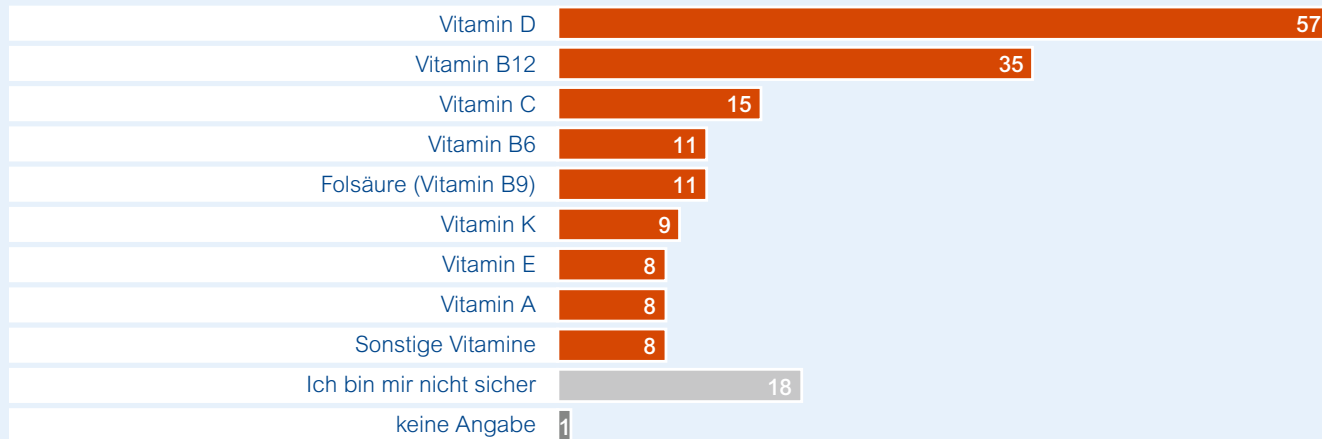
Basis: 1.023 Befragte; Angaben in Prozent



Bei welchen der folgenden Vitamine wurde bei Ihnen bereits einmal ein Mangel festgestellt / vermuten Sie bei sich aktuell einen Mangel?


Bitte wählen Sie alle zutreffenden Antworten aus.

Festgestellter oder vermuteter Vitaminmangel: Spezifikation



Mehrfachnennung

Basis: 271 Befragte mit festgestelltem oder vermutetem Vitaminmangel; Angaben in Prozent




Was denken Sie: Wie wichtig sind die folgenden Produkte, um den Vitaminbedarf des menschlichen Körpers zu decken?

Lebensmittel zur Aufnahme von Vitaminen



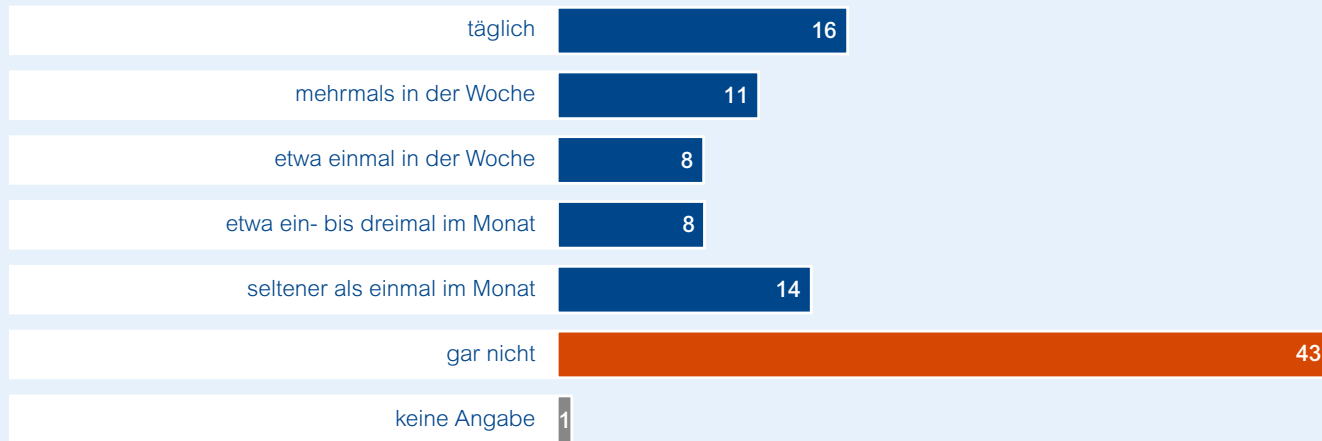
Antwortskala: 1 „gar nicht wichtig“ bis 5 „sehr wichtig“

Basis: 1.023 Befragte; Angaben in Prozent




Wie häufig nehmen Sie üblicherweise
Vitamine über Nahrungsergänzungsmittel
(in konzentrierter Form) zu sich?

Häufigkeit des Konsums von Vitaminen über Nahrungsergänzungsmittel



Einfachnennung

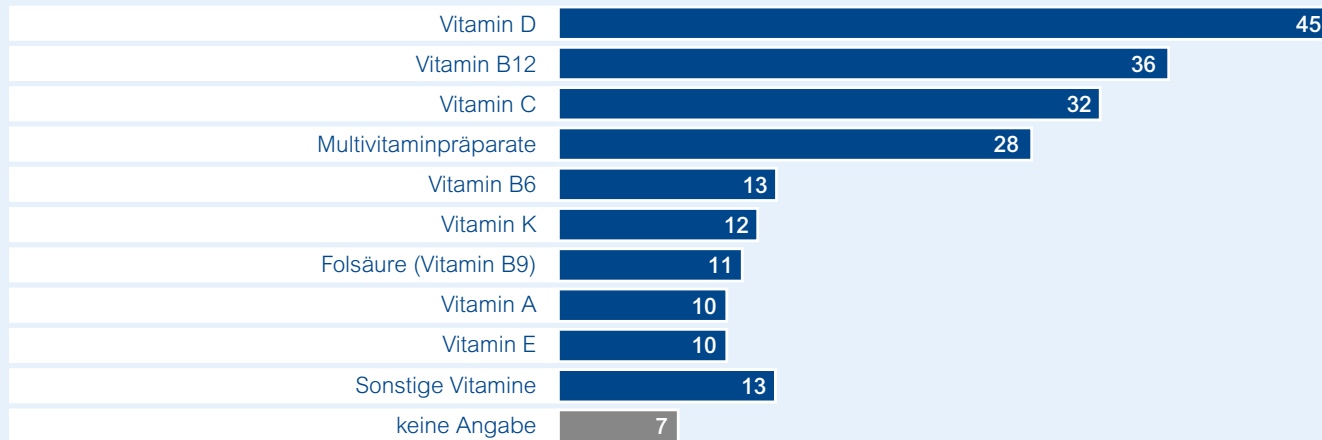
Basis: 1.023 Befragte; Angaben in Prozent



Welche der folgenden Vitamine nehmen Sie üblicherweise über Nahrungsergänzungsmittel (in konzentrierter Form) zu sich?


Bitte wählen Sie alle zutreffenden Antworten aus.

Konsumierte Vitamine über Nahrungsergänzungsmittel



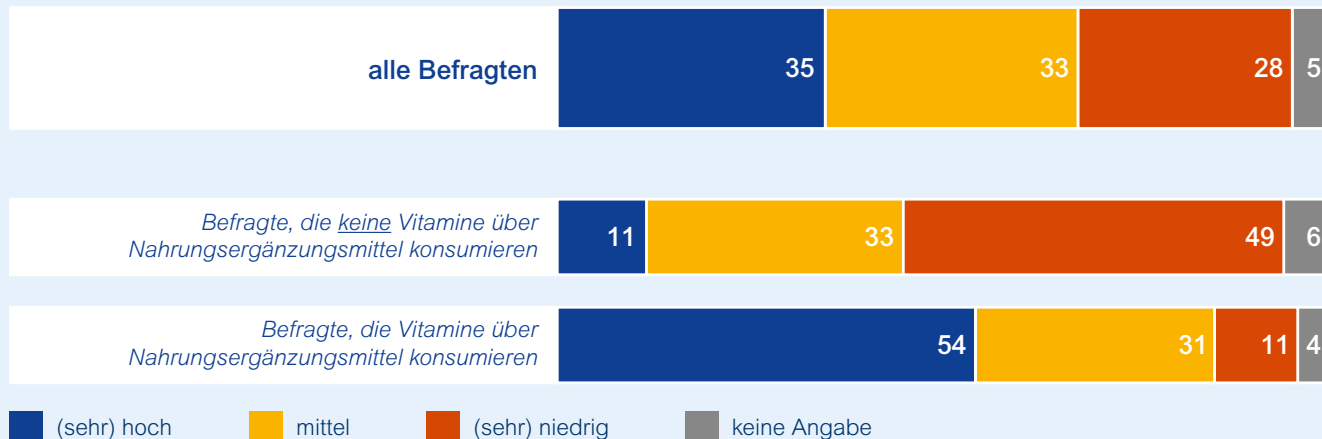
Mehrfachnennung

Basis: 572 Befragte, die Vitamine über Nahrungsergänzungsmittel zu sich zu nehmen; Angaben in Prozent




Wie schätzen Sie den gesundheitlichen Nutzen von Vitaminen als Nahrungsergänzungsmittel (in konzentrierter Form) ein?

Einschätzung des gesundheitlichen Nutzens



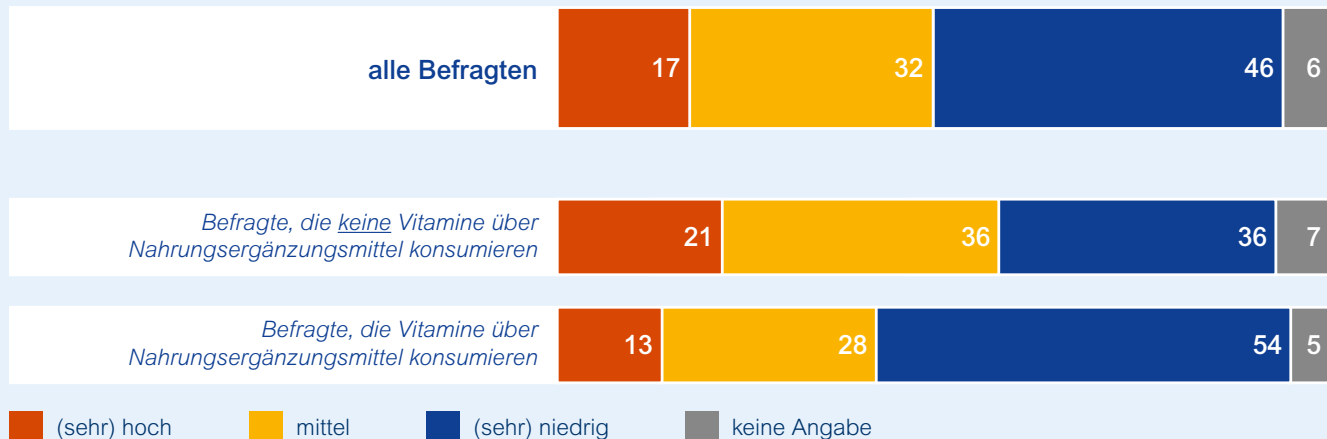
Antwortskala: 1 „sehr niedrig“ bis 5 „sehr hoch“

Basis: 1.023 Befragte / 445 Befragte, die keine Vitamine über Nahrungsergänzungsmittel konsumieren / 572 Befragte, die Vitamine über Nahrungsergänzungsmittel konsumieren; Angaben in Prozent




Wie schätzen Sie das gesundheitliche Risiko von Vitaminen als Nahrungsergänzungsmittel (in konzentrierter Form) ein?

Einschätzung des gesundheitlichen Risikos



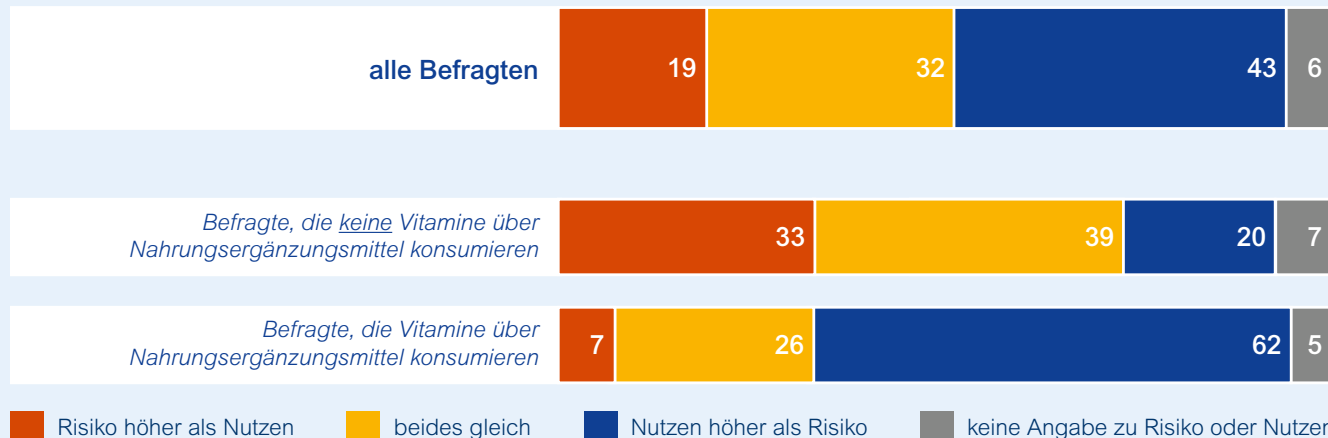
Antwortskala: 1 „sehr niedrig“ bis 5 „sehr hoch“

Basis: 1.023 Befragte / 445 Befragte, die keine Vitamine über Nahrungsergänzungsmittel konsumieren / 572 Befragte, die Vitamine über Nahrungsergänzungsmittel konsumieren; Angaben in Prozent




Wie schätzen Sie das gesundheitliche Risiko und den gesundheitlichen Nutzen von Vitaminen als Nahrungsergänzungsmittel (in konzentrierter Form) ein?

Verhältnis von Risiko- und Nutzeneinschätzung



Antwortskala: 1 „sehr niedrig“ bis 5 „sehr hoch“

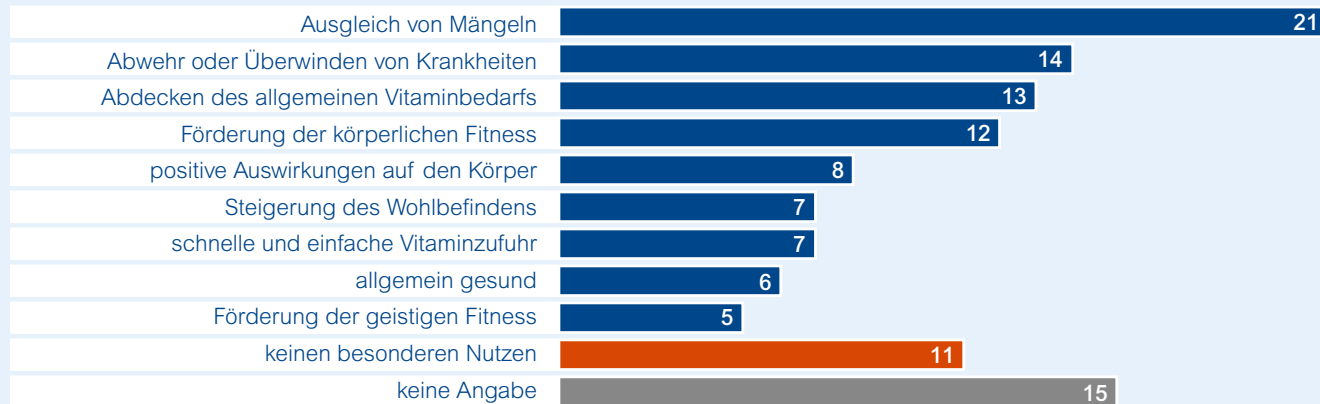
Basis: 1.023 Befragte / 445 Befragte, die keine Vitamine über Nahrungsergänzungsmittel konsumieren / 572 Befragte, die Vitamine über Nahrungsergänzungsmittel konsumieren; Angaben in Prozent



Welchen gesundheitlichen Nutzen sehen Sie bei Vitaminen als Nahrungsergänzungsmittel (in konzentrierter Form)?

Sie können bis zu drei Nutzen nennen.


Möglicher gesundheitlicher Nutzen



Offene Nennung ohne Antwortvorgabe

Dargestellt: Nutzen, die von mindestens 5 Prozent der Befragten spontan genannt wurden

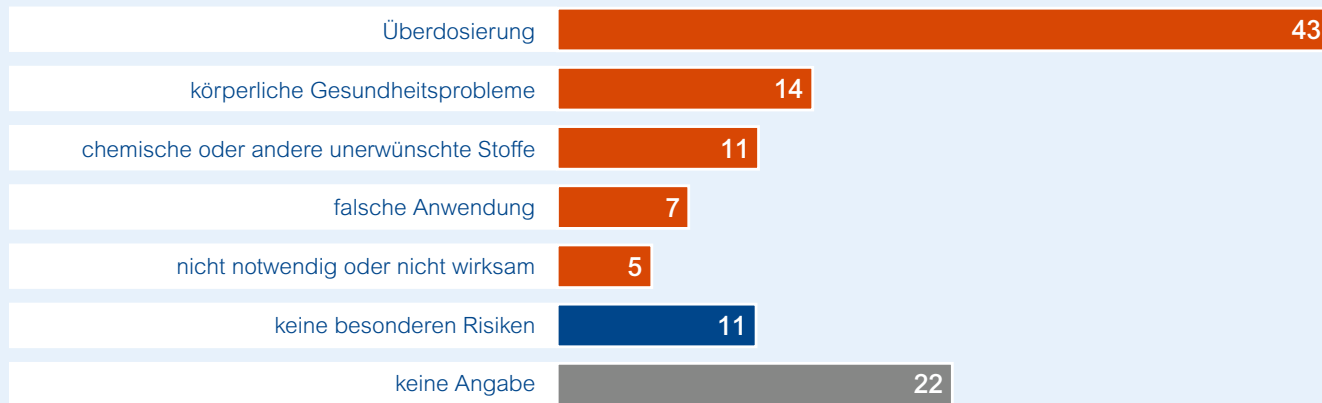
Basis: 690 Befragte, die einen mittleren bis sehr hohen Nutzen bei Vitaminen als Nahrungsergänzungsmittel sehen;
Angaben in Prozent



Welche gesundheitlichen Risiken sehen Sie bei Vitaminen als Nahrungsergänzungsmittel (in konzentrierter Form)?

Sie können bis zu drei Risiken nennen.

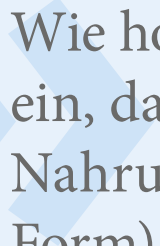
Mögliches gesundheitliches Risiko



Offene Nennung ohne Antwortvorgabe

Dargestellt: Risiken, die von mindestens 5 Prozent der Befragten spontan genannt wurden

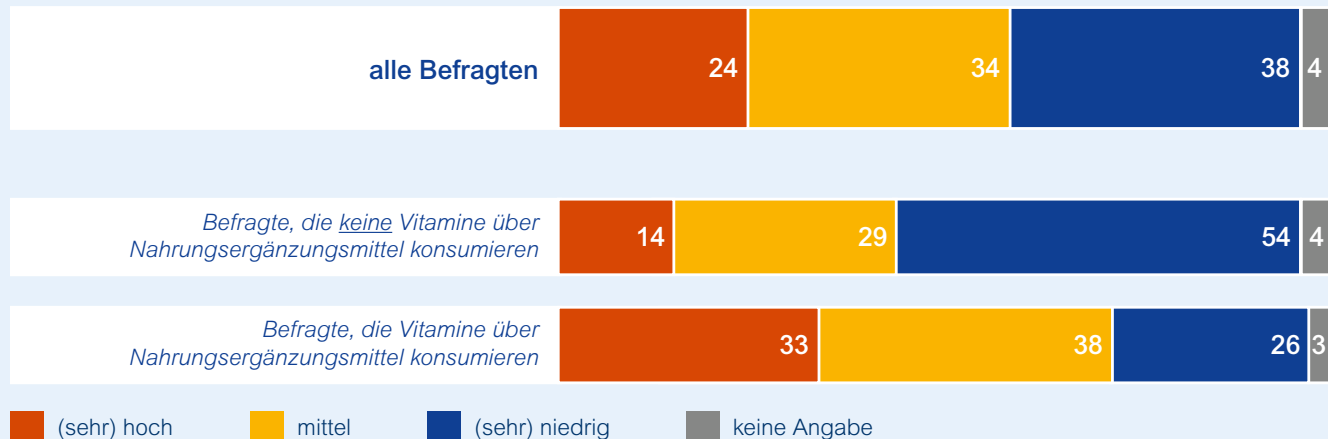
Basis: 497 Befragte, die ein mittleres bis sehr hohes Risiko bei Vitaminen als Nahrungsergänzungsmittel sehen; Angaben in Prozent



Wie hoch schätzen Sie die Wahrscheinlichkeit ein, dass Personen, die keine Vitamine über Nahrungsergänzungsmittel (in konzentrierter Form) zu sich nehmen, in eine Unterversorgung geraten?

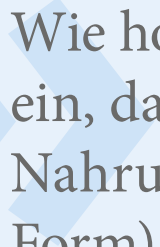
Eine Unterversorgung besteht, wenn der Körper weniger Vitamine erhält als er benötigt.

Wahrscheinlichkeit des Eintretens einer Unterversorgung



Antwortskala: 1 „sehr niedrig“ bis 5 „sehr hoch“

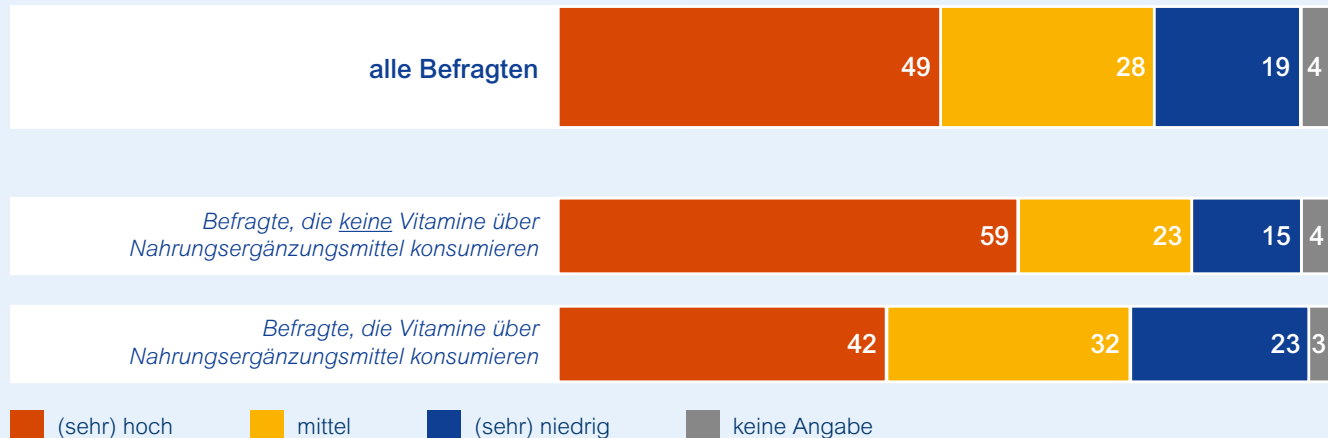
Basis: 1.023 Befragte / 445 Befragte, die keine Vitamine über Nahrungsergänzungsmittel konsumieren / 572 Befragte, die Vitamine über Nahrungsergänzungsmittel konsumieren; Angaben in Prozent



Wie hoch schätzen Sie die Wahrscheinlichkeit ein, dass Personen, die täglich Vitamine über Nahrungsergänzungsmittel (in konzentrierter Form) zu sich nehmen, in eine Überversorgung geraten?


Eine Überversorgung besteht, wenn der Körper mehr Vitamine erhält als er benötigt.

Wahrscheinlichkeit des Eintretens einer Überversorgung



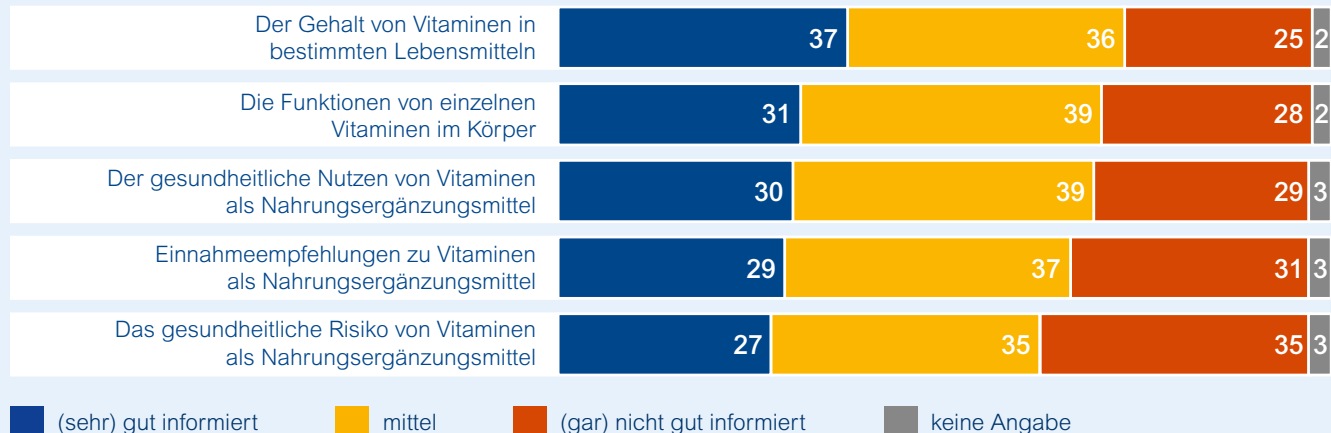
Antwortskala: 1 „sehr niedrig“ bis 5 „sehr hoch“

Basis: 1.023 Befragte / 445 Befragte, die keine Vitamine über Nahrungsergänzungsmittel konsumieren / 572 Befragte, die Vitamine über Nahrungsergänzungsmittel konsumieren; Angaben in Prozent




Wie gut fühlen Sie sich über die folgenden
Aspekte von Vitaminen informiert?

Wahrgenommene Informiertheit



Antwortskala: 1 „gar nicht gut informiert“ bis 5 „sehr gut informiert“

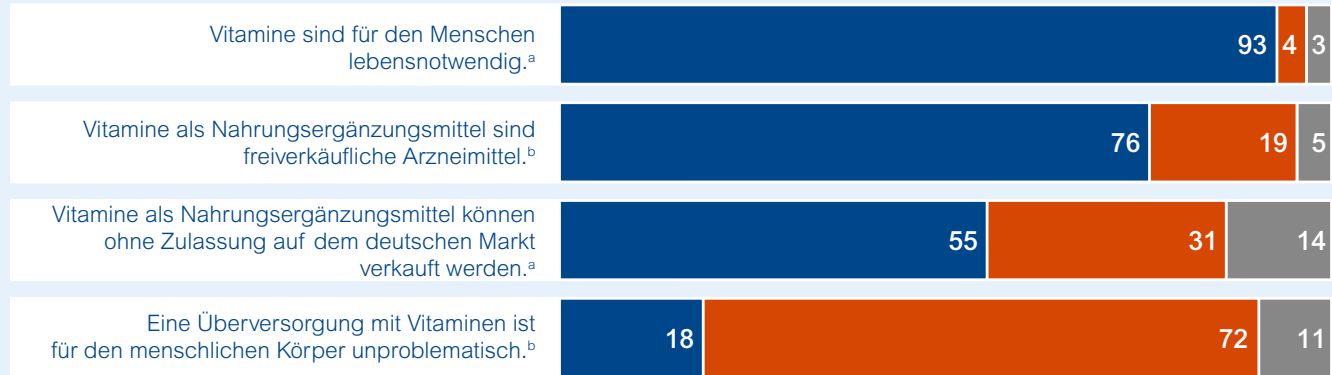
Basis: 1.023 Befragte; Angaben in Prozent



Was denken Sie: Sind die folgenden Aussagen zu Vitaminen wahr oder falsch?

Wenn Sie es nicht sicher wissen, geben Sie bitte an, was Sie vermuten.

Wissen über Vitamine



■ wahr
 ■ falsch
 ■ keine Angabe

Einfachnennung

^a wahre Aussage, ^b falsche Aussage

Basis: 1.023 Befragte; Angaben in Prozent

Wie wurden die Daten erhoben?

Zeitraum der Befragung: 23. bis 28. November 2021

Anzahl Befragter: 1.023

Stichprobe: Teilnehmer/innen eines Online-Access-Panels in Deutschland ab 16 Jahren

Repräsentativität: Zufallsstichprobe aus den Panelteilnehmer/innen mit repräsentativer Quotensteuerung nach Geschlecht, Alter, Bildung und Region
Zusätzliche Gewichtung nach Geschlecht, Bildung, Alter, Erwerbstätigkeit, Ortsgröße, Bundesland und Haushaltsgröße

Erhebungsmethode: Onlinebefragung (CAWI)

Ergebnisdarstellung: Alle Angaben in Prozent, Rundungsdifferenzen möglich

Durchgeführt von: INFO GmbH

Vitamine als Nahrungsergänzungsmittel

Vitamine sind organische Verbindungen, die der menschliche Organismus nicht oder nur unzureichend produzieren kann. Da der Körper sie für lebenswichtige Funktionen benötigt, müssen Vitamine mit der Nahrung aufgenommen werden. Sie sind in pflanzlichen und tierischen Lebensmitteln enthalten. Bei gesunden Menschen, die sich abwechslungsreich ernähren, sind eine unzureichende Aufnahme von Vitaminen und eine dadurch bedingte Unterversorgung sehr selten.

Vitamine in Form von Nahrungsergänzungsmitteln werden zum Beispiel als Tabletten, Kapseln, Pulver oder Flüssigkeiten in konzentrierter Form angeboten. In einzelnen Fällen kann die Einnahme von Vitaminen über Nahrungsergänzungsmittel nötig oder sinnvoll sein, beispielsweise die Einnahme von Folsäure (Vitamin B9) vor und in der frühen Schwangerschaft. Werden allerdings hoch dosierte Vitamine eingenommen, ohne dass eine tatsächliche Notwendigkeit besteht, kann das Risiko für eine

Überversorgung und somit auch für unerwünschte gesundheitliche Auswirkungen steigen.

Nahrungsergänzungsmittel sind Lebensmittel und dürfen daher die Gesundheit der Verbraucherinnen und Verbraucher nicht gefährden. Die Verantwortung dafür liegt grundsätzlich bei den Lebensmittelunternehmen. Ebenso durchlaufen Nahrungsergänzungsmittel kein behördliches Zulassungsverfahren, in dem die gesundheitliche Unbedenklichkeit nachgewiesen werden muss. Welche Vitamine einem Nahrungsergänzungsmittel zugesetzt werden dürfen, regelt die Verordnung über Nahrungsergänzungsmittel (NemV). Sie beinhaltet allerdings keine gesetzlich verbindlichen Höchstmengen für den Gehalt von Vitaminen oder anderen Inhaltsstoffen. Als Basis für die Schaffung gesetzlicher Regelungen auf EU-Ebene können die vom BfR herausgegebenen Empfehlungen für Höchstmengen von Vitaminen in Nahrungsergänzungsmitteln dienen.

Über das BfR

Bei Fragen rund um die gesundheitliche Bewertung von Lebens- und Futtermitteln, Bedarfsgegenständen und Chemikalien ist das Bundesinstitut für Risikobewertung (BfR) zuständig. Es trägt mit seiner Arbeit maßgeblich dazu bei, dass Lebensmittel, Produkte und der Einsatz von Chemikalien in Deutschland sicherer werden. Die Hauptaufgaben des BfR umfassen die Bewertung bestehender und das Aufspüren neuer gesundheitlicher Risiken, die Erarbeitung von Empfehlungen zur Risikobegrenzung und die transparente Kommunikation dieses Prozesses. Diese Arbeit mündet in die wissenschaftliche Beratung politischer Entscheidungsträger. Zur strategischen Ausrichtung seiner Risikokommunikation betreibt das BfR eigene Forschung auf dem Gebiet der Risikowahrnehmung. In seiner wissenschaftlichen Bewertung, Forschung und Kommunikation ist es unabhängig. Das BfR gehört zum Geschäftsbereich des Bundesministeriums für Ernährung und Landwirtschaft (BMEL).

i Weitere Informationen unter: www.bfr.bund.de

Vitamine:

> A-Z Index > V > Vitamine

> Lebensmittelsicherheit > Stoffliche Risiken von Lebensmitteln > Lebensmittelinhaltsstoffe > Vitamine und Mineralstoffe

Nahrungsergänzungsmittel:

> A-Z Index > N > Nahrungsergänzungsmittel

> Lebensmittelsicherheit > Spezielle Lebensmittelgruppen > Nahrungsergänzungsmittel

Bundesinstitut für Risikobewertung (BfR)

Max-Dohrn-Straße 8–10
10589 Berlin

Tel. 030 18412-0

Fax 030 18412-99099

bfr@bfr.bund.de

www.bfr.bund.de



Bundesinstitut für Risikobewertung