

→ GUT ZU WISSEN

## 5 FRAGEN zum Thema: „Nahrungsergänzungsmittel – sinnvoll oder nicht?“

Von der preiswerten Brausetablette mit Kalzium bis hin zur teuren Ampulle mit B-Vitaminen – das Angebot an Nahrungsergänzungsmitteln ist unüberschaubar. Dem Verbraucher wird dabei suggeriert, es gehe nicht ohne. Das gilt insbesondere für die vegetarische Ernährung. Doch braucht man Tabletten & Co. wirklich, um mit allen Nährstoffen gut versorgt zu sein? Wir haben Ernährungswissenschaftler Dr. Markus Keller dazu befragt.

### 1 Wenn man sich vegetarisch ernährt, inwiefern benötigt man zusätzlich spezielle Nahrungsergänzungsmittel?

Bei einer gut geplanten vegetarischen Ernährung, die sich an den Empfehlungen der Gießener vegetarischen Lebensmittelpyramide orientiert (s. Tipp), sind keine Nahrungsergänzungsmittel erforderlich. Dabei ist eine optimale Nährstoffversorgung problemlos umsetzbar.

### 2 In welchen Fällen würden Sie zum Griff zu einem Präparat raten?

Die Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln ist nur dann sinnvoll, wenn die Blutwerte eine ungünstige Versorgungslage mit einem Nährstoff zeigen oder ein physiologisch erhöhter Bedarf vorliegt, wie z. B. in der Schwangerschaft und Stillzeit oder bei Leistungssportlern. Auch sind beispielsweise viele Frauen im gebärfähigen Alter von einem Eisenmangel betroffen. Ziel sollte jedoch sein, die Nährstoffversorgung zuerst über die Ernährung zu verbessern. Bei veganer Ernährung muss in jedem Fall Vitamin B12 ergänzt werden. Auch bei einigen Lakto-Ovo-Vegetariern ist die Vitamin-B12-Versorgung über die Nahrung nicht ausreichend.

### 3 Welche Alternativen gibt es zu Tabletten, Kapseln & Co.?

Alternativ können angereicherte Lebensmittel verwendet werden. Beispielsweise bieten sich zur Verbesserung der Kalziumversorgung, etwa für Veganer, Bio-Soja- oder Haferdrinks an, die mit kalziumreichen Algen angereichert wurden. Allerdings dürfen Bio-Lebensmitteln, von Ausnahmen wie Babynahrung abgesehen, keine Vitamine zugesetzt

werden. Mit Vitamin B12 angereicherte Frühstücksflocken, Säfte oder pflanzliche Milchalternativen gibt es daher nur in konventioneller Qualität.

### 4 Wie unterscheidet man gute von schlechten Präparaten?

Grundsätzlich sollten keine Kombi- oder Multi-Vitamin- und Mineralstoffpräparate verwendet, sondern nur gezielt einzelne Nährstoffe zugeführt werden. Dabei sollte auf die passende Dosierung geachtet werden.



Ziel sollte sein, die Nährstoffversorgung zuerst über die Ernährung zu verbessern. So sind z. B. Linsen prima Eisenlieferanten. Wer seine Zufuhr an diesem wichtigen Spurenelement erhöhen will, sollte einfach häufiger Hülsenfrüchte essen, statt zur Tablette zu greifen.

### 5 Worauf ist bei der Einnahme zu achten?

Nahrungsergänzungsmittel sollten nur eingenommen werden, wenn ein nachgewiesener Mangel vorliegt und der Bedarf über die Ernährung – zumindest vorübergehend – nicht gedeckt werden kann. Außerdem ist die Dosierungsanweisung zu beachten, da eine Überdosierung bei einigen Nährstoffen wie z. B. Vitamin A gesundheitsschädlich sein kann.

## TIPP

Die Gießener vegetarische Ernährungspyramide mit umfassenden Erläuterungen ist im Buch „Vegetarische Ernährung“ von Prof. Dr. Claus Leitzmann und Dr. Markus Keller (UTB-Verlag) abgedruckt. Sie ist zudem auf der Webseite des Vebu (Vegetarierbund Deutschland) unter [www.vebu.de/einstieg](http://www.vebu.de/einstieg) zu finden.



**Dr. Markus Keller,**  
Ernährungswissenschaftler, Leiter  
des Instituts für alternative und nach-  
haltige Ernährung (IFANE) in Gießen  
und Autor des Buches „Vegetarische  
Ernährung“ (UTB-Verlag),  
[www.ifane.org](http://www.ifane.org)