RECHERCHE VERSCHRIEBEN Das Team von MedWatch scannt das Netz nach gefährlichen und unseriösen Heilsversprechen. Einen Schwerpunkt bilden Recherchen aus der Grauzone des Netzes, in der vermeintliche Heiler ihre Wunder anbieten. Wir berichten und klären auf. ≡ Menü Suche **MedWatchunter** MEDWATCH NAHRUNGSERGÄNZUNGSMITTEL FÜR KINDER **Uberdosierte Vitamine in süßen** Bärchen Wie gut sind unsere Kinder mit Nährstoffen versorgt? © ronstik / canva.com Eltern sorgen sich häufig, dass ihre Kinder nicht genügend Unsere Recherche MARIE EICKHOFF MARIUS Ernährung Vitamine bekommen. Tabletten, Gummibärchen oder Säfte mit 9. NOVEMBER 2023 Vitaminen und Mineralstoffen versprechen scheinbar Hilfe. Doch AKTUALISIERT 7. DEZEMBER 2023 diese Nahrungsergänzungsmittel bringen häufig mehr Risiken mit sich, als dass sie den Kindern nützen könnten. MedWatch hat recherchiert. Wenn es um Nahrungsergänzungsmittel für Kinder geht, ist aufseiten der Eltern die Nachfrage groß. Bis zu 7 Prozent der bis Sechsjährigen erhalten ergänzende Produkte zur täglichen Ernährung, von den 6- bis 17-Jährigen sind es etwa 15 Prozent. 2 Das schlägt sich in den Verkäufen nieder. Nah-HEALTH CLAIMS IN DER GRAUZONE rungsergänzungsmittel speziell für Kinder verkauften sich das ganze Jahr Werbung für Nahüber gut, sagt die Filialleiterin einer dm-Filiale in Berlin-Moabit gegenüber rungsergänzungs-MedWatch. In einem Drogeriemarkt wie ihrem findet sich ein gutes Dutzend mittel: Was geht zu solcher Produkte. weit? Gummibärchen am Rande der Legalität Damit Kinder die Produkte auch gern einnehmen, werden Hersteller kreativ: Tabletten mit eingeprägter Sonne oder in Bärchenform, mit Mineralstoffen angereicherte Säfte, bunte Verpackungen. Im Laden sind diese Produkte dann oft auf Augenhöhe der Kinder platziert. Die Bekanntheit der Produkte erhöhen die Hersteller, indem sie Influencer:innen auf Instagram, TikTok und Co. werben lassen. "Ich sage euch, einfacher und leckerer kann man Vitamine nicht zu sich nehmen", erklärt etwa Sarah Harrison in einer Story. Ihr folgen drei Millionen Menschen auf Instagram. Dazu hält sie Vitamin-Gummibärchen von "Bears With Benefits" in die **ZUCKERALTERNATIVEN** Kamera. "Ich freue mich jeden Tag auf die Dinger und die Kinder auch. Das Machen Süßstoffe sind jetzt zum Beispiel die Multivitamin." krank und süchtig? NAHRUNGSERGÄNZUNGSMITTEL Wie wissenschaftlich ist More Nutrition? SHEKO "Ein Nahrungsergänzungsmittel in Form von Gummibären […], von dem nur ein Bärchen pro Tag verzehrt werden soll, ist irreführend [...]", urteilte Anfang 2012 das Landgericht München³ und verbot dem Hersteller von "Bears **FETT BURNER** with Benefits" den Verkauf und die Werbung für das Nahrungsergänzungsmittel. Der Hersteller legte Berufung ein und das Oberlandesgericht kassierte den Beschluss rund ein halbes Jahr später – aufgrund formaler Fehler. 4 "Bears with Benefits" dürfen deshalb weiter verkauft werden – mit der Auf-NAHRUNGSERGÄNZUNGSMITlage, bestimmte Werbeaussagen zu unterlassen. **Gericht: Sheko Fett** Wie gut versorgt sind unsere Kinder? **Burner darf vorerst** im Handel bleiben Sind die Kinder in Deutschland tatsächlich so schlecht versorgt, dass sie Nahrungsergänzungsmittel benötigen, um gesund zu bleiben? Antworten auf diese Frage lieferte das Robert Koch-Institut mit der EsKiMo-II-Studie in der es zwischen 2015 und 2017 mehr als 2.600 Kinder und Jugendliche zu ihrer Ernährung befragte. Eine solche Befragungsstudie liefert zumindest grobe Werte über Nährstoffe, die die Befragten mit ihrer Nahrung aufnehmen. Diese Werte lassen sich dann mit den empfohlenen Zufuhrmengen vergleichen – also den Mengen an Nährstoffen, die ein Mensch nach heutigem Wissen täglich aufnehmen sollte, um gut versorgt zu sein. Nach der EsKiMo-II-Studie sind Kinder in Deutschland mit den meisten Vitaminen und Mineralstoffen gut versorgt. Ausnahmen sind lediglich die Vitamine E und D sowie Folsäure. Beim Vitamin D ergänzen die Autor:innen der Studie einschränkend, dass sie nur die Aufnahme über die Nahrung berücksichtigt haben. Die ist jedoch zu vernachlässigen. Vitamin D stellt der Körper nämlich selbst her, indem er Vorstufen des Vitamins in der Haut durch Sonnenlicht in Vitamin D umwandelt. Außerdem waren die Werte für Eisen, Calcium, Kalium und Jod, die die Kinder und Jugendlichen über ihre Nahrung aufnehmen, zu gering. Wäre es denn dann nicht besser, alle Kinder über Nahrungsergänzungsmittel mit denjenigen Stoffen zu versorgen, die nach den Ernährungserhebungen zu kurz kommen? Nein, sagt Anke Weißenborn. "Wenn ein Teil der Bevölkerung die Zufuhr-Referenzwerte nicht erreicht, heißt das nicht automatisch, dass sie unterversorgt sind oder dass ein Mangel besteht." Die Ernährungswissenschaftlerin arbeitet beim Bundesinstitut für Risikobewertung (BfR) und fügt hinzu: "Es sollte vor allem nicht die Konsequenz sein, dass Nahrungsergänzungsmittel zugeführt werden." Wer glaubt, einen Mangel zu haben, solle das ärztlich abklären lassen. Nur nach einem festgestellten Mangel sei es sinnvoll, gezielt zu supplementieren. Die Unsicherheit der Eltern ist groß Was in der Studie, wie eingangs bereits erwähnt, auch deutlich wurde: Etwa jedes sechste Kind beziehungsweise jeder sechste Jugendliche nimmt Nahrungsergänzungsmittel, vor allem, um die Gesundheit zu verbessern. Das jedoch erscheint paradox vor dem Hintergrund, dass sie am häufigsten Präparate mit Vitamin C und Magnesium einnehmen, obwohl sie für diese Nährstoffe die Zufuhrempfehlungen mit ihrer Ernährung erreichen. Wann ist die Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln bei Kindern sinnvoll? > Hier klicken Dieses paradoxe Verhalten liegt auch daran, dass Eltern sich um ihre Kinder sorgen. So wie Claudia Reinke. Ihr Sohn Noah ist acht Jahre alt und gesund – beim Essen aber sehr wählerisch. Noah sei vor einiger Zeit immer wieder müde, blass und energielos gewesen, sagt die Mutter und vermutete einen Vitaminmangel. Und den könne man doch mit Eisensäften oder Vitaminpräparaten ausgleichen, wenn die Nährstoffe aus dem Essen nicht ausreichen. Claudia Reinke war verunsichert. Auch als der Kinderarzt bei Noah Blut abnimmt und keinen Mangel findet, blieb sie skeptisch. Viele Eltern stünden unter Druck, sagt sie, und wollten alles richtig machen. Mangelerscheinungen sind aber seltener, als Eltern glauben, sagt Michael Dördelmann, Noah Reinkes Kinderarzt und Leiter der Kinderklinik in Flensburg. "Es gibt genügend Untersuchungen, die klar widerlegen, dass Deutschland ein Vitaminmangel-Land ist." Das deckt sich mit den Erhebungen aus EsKiMo II. Hinzu kommt: Die Produkte, die im dm beliebt sind oder auf Instagram beworben werden, enthalten selten nur einen bestimmten Inhaltsstoff, sondern häufig eine Kombination etlicher Vitamine und Mineralstoffe. Und das geht am tatsächlichen Bedarf vorbei, nämlich der gezielten Gabe eines Nährstoffs, wenn ein Mangel diagnostiziert ist. Wann sind es zu viele Vitamine? Gleichzeitig steigt die Gefahr, dass Kinder und Jugendliche zu viele Vitamine aufnehmen, wenn sie Nahrungsergänzungsmittel mit verschiedenen Zusätzen aufnehmen. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) veröffentlicht Werte zur Tagesdosis, an denen sich interessierte Eltern orientieren können. Die Referenzwerte umfassen dabei die gesamte Ernährung, also alles, was Kinder an Vitaminen und Mineralstoffen über ihre Nahrung **und** Nahrungsergänzungsmittel aufnehmen. Ab wann eine Tagesdosis gefährlich sein kann, gibt die sogenannte tolerierbare Gesamtzufuhrmenge für manche Nährstoffe an. Diese Werte für eine ungefährliche Tagesdosis liegen in der Regel zwar ein Vielfaches über den Referenzwerten für die Zufuhr. Sie können aber durchaus erreicht werden, wenn Kinder zusätzlich zu ihrer täglichen Ernährung Nahrungsergänzungsmittel einnehmen. Von rechtlicher Seite ist zwar geregelt, welche Vitamine und Mineralstoffe in Nahrungsergänzungsmitteln enthalten sein dürfen. Aber es fehlen Vorgaben zu den Höchst- und Mindestmengen für einzelne Stoffe. Das Bundesamt für Risikobewertung (BfR) listet Höchstmengen für Vitamine und Mineralstoffe in Nahrungsergänzungsmitteln, die für Jugendliche gelten, aber nicht für Kinder oder Säuglinge. Verbindlich für die Hersteller sind weder die Grenzwerte des BfR noch die Referenzwerte der DGE. Eine von Anke Weißenborns Aufgaben beim BfR ist es, die Gefahren von Nahrungsergänzungsmitteln einzuschätzen. Der Markt würde jedoch viel schneller wachsen, als das Bundesinstitut reagieren könne, sagt sie: "Wir haben ehrlich gesagt keinen guten Überblick darüber, was eigentlich alles auf dem Markt ist." **Alarmierende Marktchecks** Was in Kinder-Nahrungsergänzungsmitteln drin ist, zeigen zwei aktuelle Marktchecks. Einer ist vom Projekt "Klartext Nahrungsergänzung" der Verbraucherzentralen. Das Fazit: Drei Viertel der 33 Produkte waren zu hoch dosiert für Kinder. Bei 70 Prozent lag mindestens ein Vitamin oder Mineralstoff über dem Referenzwert der DGE für 4- bis 7-Jährige. Und fast 40 Prozent der Produkte überschritten sogar die BfR-Grenzwerte für Jugendliche. Außerdem kritisieren die Verbraucherzentralen die Art der Werbung. Viele Produkte würden als Zielgruppe die ganze Familie ansprechen. "Kinder sind aber keine kleinen Erwachsenen und haben andere Bedürfnisse", heißt es auf der Website der Verbraucherzentralen. Vor allem Produkte in Form von Bonbons oder Bärchen würden die Gefahr bergen, mit Süßigkeiten verwechselt und in größeren Mengen verzehrt zu werden. Ahnliche Ergebnisse liefert eine Stichprobe des Chemischen und Veterinäruntersuchungsamts Karlsruhe, das 2020 bis 2022 insgesamt 31 Nahrungsergänzungsmittel speziell für Kleinkinder und Säuglinge untersucht hat. Die Produkte sollen zum Teil mit kleinen Plastikspritzen den Säuglingen direkt in den Mund oder auf die Brustwarze der Mutter gespritzt werden. Lebensmittelchemikerin Verena Bock, Laborleiterin beim Untersuchungsamt in Karlsruhe, war an den Untersuchungen beteiligt und rät explizit von den Produkten ab. Fast keines der Produkte dürfte überhaupt verkauft werden, denn die meisten enthielten Zusatzstoffe. Das sind zum Beispiel Süßstoffe, Geschmacksverstärker oder Konservierungsstoffe. Sie machen Produkte bunt und lecker und kommen deshalb häufig in Nahrungsergänzungsmitteln für Kinder vor. Aber: In Produkten für Kinder unter drei Jahren dürfen solche Zusatzstoffe nicht enthalten sein, sagt Verena Bock: "Sobald ein Zusatzstoff drin ist, dann ist ein Stoff drin, der in Produkten für Säuglinge und Kleinkinder nicht zugelassen ist. Und die sind dann nicht verkehrsfähig." So sieht es das Karlsruher Amt. Ausdrücklich verboten seien die Nahrungsergänzungsmittel für Säuglinge und Kleinkinder aber wiederum nicht. Hier bestehe dringender Handlungsbedarf für den Gesetzgeber. Geduldsprobe für Eltern und Kinderärzt:innen Verena Bock empfiehlt, lieber auf geprüfte Arzneimittel zurückzugreifen – sofern überhaupt ein Mangel vorliege. Ansonsten sei es zielführender, sich Zeit für eine ausgewogene Ernährung zu nehmen. Das Netzwerk "Gesund ins Leben", in dem sich medizinische und wissenschaftliche Fachgesellschaften, Berufsverbände und Institutionen im Auftrag des Bundesministeriums für Ernährung und Landwirtschaft zusammenschließen, erklärt auf seiner Website: "Häufig handelt es sich um eine vorübergehende Phase", etwa, wenn das Kind tagelang nur Nudeln mit Soße essen möchte. "Kinder Iernen Essen so ähnlich wie Sprechen: durch Selbermachen, Nachahmen und den Austausch." Dranbleiben lohne sich. Doch Kinderarzt Michael Dördelmann versteht den Druck bei den Eltern, gerade in der Erkältungszeit. Er sieht auch die Ärzt:innen in der Verantwortung: "Wir wissen, dass Kinder in der kalten Jahreszeit von O bis O – also Oktober bis Ostern – bis zu zehnmal an Infekten erkranken." Das sei normal, aber das müsse man den Eltern erklären und sie und ihre Kinder dabei begleiten. Vor allem müsse man aber auch erklären, dass sich die Erkrankungen mit Nahrungsergänzungsmitteln nicht verhindern ließen. Aber ein Gespräch kostet Zeit, sagt der Kinderarzt: "Vitamin-Präparate zu empfehlen hingegen dauert nur wenige Sekunden." Marie Eickhoff und Marius Penzel aus dem MedWatch-Team recherchierten zu diesem Thema auch für SWR2 Wissen Podcast-Folge "Nahrungsergänzungsmittel für Kinder – Sinnvoll oder schädlich?" Möglich war die Recherche durch ein Preisgeld der Stiftung Experimentelle Biomedizin, welches an den Gewinn des Peter Hans Hofschneider Recherchepreises für Wissenschafts- und Medizinjournalismus geknüpft war, mit dem die beiden Med-Watch-Autor:innen dieses Jahr ausgezeichnet wurden: **MedWatch-Autoren erhalten Hofschneider-Preis Redaktion:** Sigrid März, Angela Bechthold, Nicole Hagen Appell KA et al. Intake of dietary supplements in infants and (young) children in Germany: Res ults of the KiESEL Study. Ernährungs Umschau 2021, DOI: 10.4455/eu.2021.048 EsKiMo II – Die Ernährungsstudie als KiGGS-Modul. Robert Koch-Institut 2021, http://dx.doi.o rg/10.25646/7028.2 https://www.gesetze-bayern.de/Content/Document/Y-300-Z-GRURRS-B-2021-N-47453?hl=tr https://www.gesetze-bayern.de/Content/Document/Y-300-Z-GRURRS-B-2021-N-61966?hl=tr Nährstoffe Nahrungsergänzungsmittel Vitamine Marie Eickhoff Marie Eickhoff hat Wissenschaftsjournalismus studiert. Sie packt Komplexes in Häppchen und beobachtet die Versprechen von Influencer:innen in den sozialen Medien. Alle Artikel von Marie Eickhoff Marius Penzel Marius Penzel studierte in Leipzig Pharmazie. Hier kultivierte er sein Interesse an einer evidenzbasierten Medizin und stellte sich Fragen wie:... Alle Artikel von Marius Penzel **KOMMENTIEREN** Wir freuen uns über Ihre Kommentare, Anregungen und Kritik. Da die Beantwortung seine Zeit benötigt, können nur MedWatch-Unterstützer kommentieren. Bitte bleiben Sie in Ihren Texten sachlich und höflich. Die Redaktion behält sich vor, Kommentare, die beleidigend sind, nicht zu veröffentlichen. **Weitere Recherchen** Meist gelesen DMSO - Finger weg von Selbstmedikation 2 Darum geht es bei Chlordioxid und MMS 3 Wie wissenschaftlich ist More Nutrition? Kolloidales Silber – der harmlose Alleskönner? 5 Tödlicher Schwindel mit Chlordioxid: Anklage gegen Andreas Kalcker erhoben HEALTH CLAIMS IN DER GRAUZONE Werbung für Nahrungsergänzungsmittel: Was geht zu weit? ertify l zum Melden Heilversprechen **VERTIFY** MEDWATCH GESUND DURCHS NETZ TACTILE NEWS IN EIGENER SACHE **MEDWATCH AKUT** MedWatch erhält Innovations-Förderung Von Heißgetränken und Heilsteinen bei PMS und **Asthma** $O_2 Z_3 E_1 M_3$ GEFÄLSCHTE OZEMPIC-SPRITZEN MIRACLE MINERAL SOLUTION **Gefährliches MMS: Kleinkind auf Intensivstation** Warum sich Lifestyle-Medikamente für Kriminelle lohnen GESCHLECHTSANGLEICHENDE OPERATIONEN ALS KASSENLEISTUNG **ZUCKERALTERNATIVEN** Machen Süßstoffe krank und süchtig? Kommentar zum BSG-Urteil: Nicht-binäre Personen warten weiter auf Gleichbehandlung VERBÄNDE FORDERN KLARE RECHTSLAGE SELBSTMEDIKATION MIT METHYLENBLAU **Gadolinium-haltige Kontrastmittel: Wirtschaftlich-**Kein Wundermittel gegen Alzheimer keit versus Therapiefreiheit PRÄVENTIONSKURS MIT BONUS-APP NICHT EINGEKNICKT "Keinen Tag verlieren": Roland Liebscher-Bracht als Einstweilige Verfügung gegen MedWatch abgewehrt Kassen-Model **MedWatch Top-Themen** Andreas Kalcker 8 3-BP 12 3-Bromopyruvat 12 Alternativmedizin 6 Apotheke 4 Arthrose 5 Arzneimittel 20 BMG 14 Arzneimittelsicherheit 4 BfArM 12 Brüggen-Bracht 4 Bayer 13 Bundesgesundheitsministerium 5 BZgA 7 CDL 4 Chlordioxid 10 Corona 37 Corona-Virus 10 Covid-19 13 Ernährung 6 Facebook 8 Fake 4 Fragwürdige Werbung 8 Gesundheitspolitik 18 Gesundheitssystem 5 Gesundheitswerbung 4 Google 6 Heilpraktiker 30 Homöopathie 30 Impfen 12 Impfkritik 4 Iberogast 9 IQWIG 8 Jens Spahn 11 Jim Humble 4 Karl Lauterbach 7 Klaus R. 10 Krankenhaus 7 Impfung 5 Krankenhausessen 8 Krankenkassen 5 Long-Covid 3 Mangelernährung 8 Krebs 24 ME/CFS 3 MedWatch 5 Miracle Mineral Supplement 5 Medien 6 Medizin-Fakes 7 Melatonin 6 MMS₂₅ Nahrungsergänzung 4 Nahrungsergänzungsmittel 20 SARS-CoV-2₅ NEM 5 Patientenschutz 4 Verbraucherzentrale 6 Schädliche Wirkung 6 Schöllkraut 4 Ukraine 8 Wunderheiler 6 Wundermittel 7 Ärztekammer 6 Alle Themen Arzte 7 Bleiben Sie mit unserem Newsletter immer auf dem Laufenden Abonnieren Sie unseren Newsletter

Kontakt

Recherchen

Was ist MedWatch?

Online Award

NOMINIERT 2020

Unterstützen

RECHERCHE VERSCHRIEBEN

presserat

Datenschutz Impressum

#Netz-

wende

Newsletter

netzwerk recherche

© 2023 MedWatch gemeinnützige UG (haftungsbeschränkt) für evidenzbasierten Medizinjournalismus