SWR2 Wissen

Nahrungsergänzungsmittel für Kinder – Sinnvoll oder schädlich?

Stand: 16.11.2023, 10:00 Uhr
Von Marie Eichhorst, Marina Pavsel

Teilen:

Auch wenn Eltern ihre Kinder vielleicht etwas mehr wollen: Nahrungsergänzungsmittel gehören nicht auf den Speisezettel. Es ist denn, es liegt eine Mangelsituation vor, etwa in ärmeren Ländern.

Audio herunterladen (28,1 MB | MP3)

Nahrungsergänzungsmittel boomen

Der Markt für Nahrungsergänzungsmittel boomt. Der Umsatz betrug in Deutschland 2022 knapp drei Milliarden. Der Hauptabnehmer Erwachsene nehmen Nahrungsergänzungsmittel, aber auch immer mehr Kinder. Studien zeigen: Bis zu sieben Prozent der Kinder bis 6. Jahren erhalten Nahrungsergänzungsmittel – von den 6- bis 17-Jährigen sind es schon etwa 15 Prozent.

Größtes Defizit Kinderpulver ist zu hoch dosiert

Nicht nur in Apotheken, sondern auch in Supermärkten und Drogerien gibt es Nahrungsergänzungsmittel für Kinder zu kaufen. Die Verbraucherzentrale hat 53 Nahrungsergänzungsmittel für Kinder analysiert und festgestellt: Drei Viertel der Produkte waren zu hoch dosiert. Denn die empfohlenen Mengen sind für die Hersteller von Nahrungsergänzungsmitteln nicht empfehlenswert.

Bei einer akuten Vitamin-A-Überdosierung treten Übelkeit und Erbrechen auf, bei Vitamin-D-Kindern Müdigkeit und Kopfschmerzen hinzu. Multivitaminpräparate stehen zudem öfter in der Kritik, weil sie nicht gezielt helfen, sondern viele Vitamine nach dem "Gießkannenprinzip" kombinieren. Aus medizinischer Sicht wenig sinnvoll.

Welche Gabe von Nahrungsergänzungen ist sinnvoll für Kinder?

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung empfiehlt die Gabe von Vitamin-D für Säuglinge, die noch nicht in die Sonne dürfen

Für **Säuglinge** ist **Vitamin D** sinnvoll. Das empfiehlt die Deutsche Gesellschaft für Ernährung: 10 bis 12,5 Mikrogramm Vitamin D täglich, bis die Kinder ihren zweiten Frühsommer erleben. Ab dann können sie in die Sonne und selbst Vitamin D produzieren. Ihnen mehr Vitamin D zu geben, ist nur nach ärztlichem Rat sinnvoll.

> *"Ganz klar zu empfehlen ist auch die Fluoridprophylaxe im Säuglingsalter. Im ersten Halbjahr kne bis zum Zahnduchbruch ist er klar zu empfehlen.*
>
> Anke Wellenkötter, Bundesinstitut für Risikobewertung Berlin

Sobald die Zähne mit fluoridierter Zahnpasta geputzt werden, brauchen die Kinder kein Extra-Fluorid mehr. Bei den ersten **Versorgeinnerungen** im **Säuglings- und Kleinkindalter gehen Kinderärzte** auch noch **Vitamin K** für die Blutgerinnung und den Knochenaufbau. Auch das ist danach aber nicht mehr nötig.

> *"Eine andere Ausnahme: zum Teil Eisen bei Mädchen. Was wir aber nicht allgemein supplementieren sollten bei Kindern, sondern wirklich nach gezielter Diagnose. Dann kann es sinnvoll sein.*
>
> Anke Wellenkötter, Bundesinstitut für Risikobewertung Berlin

Anke Wellenkötters Aufgabe ist es, die Gefahren von Nahrungsergänzungsmitteln einzuschätzen. Das ist herausfordernd, weil der Markt an Nahrungsergänzungsmitteln sehr schnell wächst. Sie sieht klar:

> *"Ansonsten ist jede Substanzbelastung mit Vitaminen oder Mineralstoffen, die über das normale Maß hinausgeht nicht von Nutzen, sondern erhöht das Risiko für schädigende gesundheitsschädigende Wirkung und sollte daher möglichst vermieden werden.*
>
> Anke Wellenkötter, Bundesinstitut für Risikobewertung Berlin

Nahrungsergänzungsmittel enthalten Zusatzstoffe, die nicht in Kinderprodukten sein dürfen

Das Chemische- und Veterinäruntersuchungsamt Karlsruhe hat in den Jahren 2020 bis 2022 insgesamt 31 Nahrungsergänzungsmittel untersucht, die speziell für Kleinkinder und Säuglinge sind, und die Eltern ausdrücklich dazu ab. Diese Produkte sollen zum Teil mit kleinen Plastikspritzen den Säuglingen direkt in den Mund gespritzt werden.

Lebensmittelchemiker Verena Bock hat die Produkte mit einer Kollegin analysiert. Das erschreckende Ergebnis: Fast keines der Produkte dürfte überhaupt verkauft werden, weil sie fast alle Zusatzstoffe enthalten. Die aber dürfen rein rechtlich in Nahrungsergänzungsmitteln für Kinder unter drei Jahren nicht enthalten sein.

Zusatzstoffe sind zum Beispiel Süßstoffe, Geschmacksverstärker oder Konservierungsstoffe, die gerade in Supplementen für Kinder oft vorkommen. Die meisten Kinder-Nahrungsergänzungsmittel müssten in Deutschland wahrscheinlich verboten sein. Dass sie trotzdem auf dem Markt gelangen, ist kaum aufzuhalten, weil sie nur über den Online-Formular "angezeigt" werden müssen. Das bedeutet: Sie durchlaufen keine weiteren Kontrollen. Bevor sie verkauft werden, erklärt Lebensmittelchemikerin Verena Bock.

> *"Nahrungsergänzungsmittel und Lebensmittel kann je jeder auf den Markt bringen. Die rechtlichen Anforderungen, die Inverkehrbringer kann da in der Dosierung und Zusammensetzung völlig frei entscheiden, was er da reinpackt.*
>
> Verena Bock, Chemisches und Veterinärtechnisches Untersuchungsamt Karlsruhe

Falls Kleinkinder Nährstoffe brauchen, empfiehlt die Lebensmittelchemikerin deshalb, lieber auf geprüfte Arzneimittel zurückzugreifen. Und sie nennt noch ein abschreckendes Beispiel:

> *"Das krasseste Produkt [...] war eine Dosier-Spritze, die die Mutter auf die Brustwarze ziehen sollte, also die Flüssigkeit, und das Kind dann genüllt werden sollte, dass das das über die Stillen dann aufnimmt.*
>
> Verena Bock, Chemisches und Veterinärtechnisches Untersuchungsamt Karlsruhe

Falls Kleinkinder Nährstoffe brauchen, empfiehlt die Lebensmittelchemikerin deshalb, lieber auf geprüfte Arzneimittel zurückzugreifen.

Zusatzstoffe müssen nur über ein Online-Formular "angezeigt" werden und durchlaufen keine weiteren Kontrollen

Nahrungsergänzung: hilfreich bei Mangelernährung in ärmeren Ländern

Der US-amerikanische Ernährungswissenschaftler Shawn Baker arbeitet für Hilfsorganisationen. Laut den Non-Profit-Organisation bekommen weltweit weniger als 30 Prozent der Kinder zwischen sechs und 23 Monaten eine Ernährung, mit der ihr minimaler Nährstoffbedarf gedeckt ist. Shawn Baker versuchte, etwas dagegen zu tun. Der wirksamste Ansatz sei ein Nahrungsergänzungsmittel, das speziell für Kinder zwischen sechs und 23 Monaten konzipiert ist. Das ist eine Lebensmittelpaste, bei der sie zusätzlich zur Muttermilch nährstoffreiche Kost beauchen, erzählt Baker.

Bei dem Nahrungsergänzungsmittel handelt sich um eine Kombination aus 22 essentiellen Vitaminen und Mineralstoffen, darunter Eisen, Zink, Folsäure, zwei essentiellen Fettsäuren und so weiter. Es ist nur eine Ergänzung. Das bedeutet also nicht, dass es den Mangel fällt. Aber das Nahrungsergänzungsmittel wirkt, wurde durch Studien untersucht. Das Auszehrungs- oder Wasting-Syndrom konnte mit dem Nahrungsergänzungsmittel um 31 Prozent reduziert werden. Es ist die gefährlichste Folge von Unterernährung bei Kindern.

> *"Schwere Wachstumsverzögerung: sodass die Kinder nicht ausreichend wachsen, sank um 3,7 Prozent, Und Entwicklungsverzögerung: also der kognitiven Funktion, nahm zwischen 16 und 19 Prozent ab. Bei dem Ergebnis habe ich wirklich geschlagen, vor Freude auf und da so hüpfen. Die Sterblichkeit sank um 27 Prozent.*
>
> Shawn Baker, Programmleiter Helen Keller Intl

Manuskript zur Sendung

Sendung von
Mi., 8.11.2023 8:30 Uhr, SWR2 Wissen, SWR2

Zur Startseite der Sendung

Studie aus Karlsruhe
Nahrungsergänzungsmittel für Kinder fallen bei Test durch
mit Audio

Psychologie
Der Kaufrausch – Wie Werbung die Kleinsten lockt
mit Audio

Gesundheit
Vitamin-D-Präparate – Wem nützen sie wirklich?
mit Audio

Ernährung: aktuelle Beiträge

Geschichte
Was steckt hinter dem Mythos von Dijon als Senf-Hauptstadt?
mit Audio

Kultur
Studien: Zuckersteuer würde Milliarden Euro sparen und viele Krankheiten vermeiden
mit Audio

Ernährung
Was ist die gesündeste Ernährungsweise?
mit Audio

Porträt
Lenin – Ein Mythos verblasst
mit Audio

Do., 09.11.2023, 8:30 Uhr SWR2 Wissen SWR2

Nationalsozialismus
"Azazella" und "Bauernverschwörer" – Die verlogenen Nazi-Opfer
mit Audio

Fr., 10.11.2023, 8:30 Uhr SWR2 Wissen SWR2

Stand: 16.11.2023, 10:00 Uhr
Autor/in: Marie Eichhorst
Autor/in: Marina Pavsel
Ordnung(en): Ulrike Barwanietz
Ordnung(en): Candy Sauer

Gesundheit und Mensch | Kinder | Körper | Medizin

Weitere Sendungen

Porträt
Lenin – Ein Mythos verblasst
mit Audio

Do., 09.11.2023, 8:30 Uhr SWR2 Wissen SWR2

Nationalsozialismus
"Azazella" und "Bauernverschwörer" – Die verlogenen Nazi-Opfer
mit Audio

Fr., 10.11.2023, 8:30 Uhr SWR2 Wissen SWR2

Forschung
Materialrausche mit K2: Preis für Materialforschunsbeim Journe George
mit Audio

Mi., 15.11.2023, 10:05 Uhr SWR2 Tacus SWR2

Gesundheitsexperten
Notfallmedizin am Limit – Was gegen die Überlastung hilft
mit Audio

Weitere Beiträge aus Wissen

© SWR 2023