

## ■ Nahrungsergänzungsmittel - eine Produktübersicht von A-Z

### Mineralstoffpräparate

Mineralstoffe gehören zu den lebenswichtigen Bestandteilen unserer Nahrung. Im Stoffwechsel erfüllen sie dabei unterschiedlichste Dienste. Sie dienen als Baustoff für unsere Knochen (zum Beispiel Calcium), beeinflussen die Muskel- und Nervenfunktion (etwa Magnesium), regeln den Wasserhaushalt des Körpers (beispielsweise Natrium) oder sind Bestandteile von Hormonen, Enzymen oder anderen biologisch wirksamen Verbindungen.

### Gefahr der Überdosierung

Ähnlich wie [Vitaminpräparate](#)<sup>1</sup> sind Mineralstoffe längst auch in Kapsel- oder Brausetablettenform zu haben. Ein Zuviel bestimmter Mineralstoffe kann dem Körper allerdings mehr schaden als nützen. So ist zum Beispiel aus einem großen Teil der Calciumpräparate das Calcium nicht nur schlechter verfügbar als aus Milch, eine Überdosis kann bei entsprechender Veranlagung zu Nierensteinen und Blutdruckabfall führen, die Aufnahme (Resorption) von Zink und Eisen hemmen. Hohe Magnesiummengen beeinträchtigen hingegen die Resorption von Calcium und Zink. Mögliche Nebenwirkungen können hier Schwindel, Durchfall und Müdigkeit sein. Besondere Vorsicht ist bei Selen-Produkten geboten. Diese sollten keinesfalls ohne ärztlichen Rat eingenommen werden, da die Differenz zwischen geschätztem Bedarf und der Menge, die Vergiftungserscheinungen hervorrufen kann, sehr gering ist.

Um unseren Körper ausreichend mit den lebenswichtigen Mineralstoffen zu versorgen, genügt eine ausgewogene Ernährung. Wer weiß, in welchen Lebensmitteln besonders viele Mineralstoffe stecken, kann sein Essverhalten ganz leicht danach ausrichten. [Unsere Tabelle](#)<sup>2</sup> gibt einen Überblick über Aufgaben, Zufuhrempfehlungen und Vorkommen von Mineralstoffen.

Nach Ansicht des [Bundesinstitut für Risikobewertung \(BfR\)](#)<sup>3</sup> sollten Nahrungsergänzungsmittel möglichst kein Eisen, Fluorid, Kupfer, Mangan, Natrium und Chlorid enthalten. Die Verordnung dieser Mineralstoffe sollte dem Arzt vorbehalten sein.

Auf allen Verpackungen muss angegeben werden, wie viel Prozent der Empfehlungen für die tägliche Zufuhr der verschiedenen Mineralstoffe und Spurenelemente durch das Produkt gedeckt wird. Immer 100 Prozent oder sogar mehr erreichen zu wollen, ist nicht sinnvoll, kann sogar gefährlich werden. Die vorgesehene Dosierung sollte keinesfalls überschritten werden; denn der Hersteller muss die Sicherheit des Produkts nur für die von ihm beschriebene Anwendung garantieren.

Zu diesem Artikel gibt es folgende Downloads:  
[Empfehlungen für die Mineralstoff-Versorgung](#)

Weiter geht es auf der nächsten Seite...

---

Weiter:

- Omega-3-Produkte
- Lycopin
- Knoblauch-Präparate
- Algen
- Ayurveda
- Apfelessig
- Noni-Produkte
- Vitaminpräparate
- Aloe vera
- Vitamin D
- Himalaya-Salz
- Sekundäre Pflanzenstoffe
- Folsäure
- Isoflavone
- Mangostane
- Açai
- Goji
- Nopal

<sup>1</sup> <http://www.verbraucherzentrale-bayern.de/doc9474A>

<sup>2</sup> <http://www.verbraucherzentrale-bayern.de/mediabig/51191A.pdf>

<sup>3</sup> <http://www.bfr.bund.de>

Stand: 09.02.2010