

### Nahrungsergänzungsmittel: Höchstmengen im europäischen Vergleich

In der Europäischen Union gibt es bisher keine gesetzlich festgelegten europaweit geltenden Höchstmengen für Vitamine und Mineralstoffe in Nahrungsergänzungsmitteln. Daher haben viele EU-Mitgliedstaaten wie **Deutschland** und andere europäische Länder eigene Empfehlungen oder auch **gesetzliche Vorgaben** herausgegeben. Eine Übersicht gibt die nachfolgende Tabelle. Zu berücksichtigen ist, dass die einzelnen Behörden oder Institutionen unterschiedliche Herangehensweisen haben. Einige berücksichtigen neben der Versorgungslage der Bevölkerung zusätzlich angereicherte Lebensmittel (inkl. Trinkwasser-Fluoridierung), andere nicht. Einige beziehen Jugendliche mit ein oder es gibt unterschiedliche Höchstmengen für Jugendliche bzw. Kinder (\*\*). Teilweise sind Warnhinweise (+) empfohlen oder sogar vorgeschrieben.

Nährstoff	Einheit	Belgien <sup>1</sup>	Dänemark <sup>2</sup>	Deutschland <sup>3</sup>	Frankreich <sup>4</sup>	Irland <sup>5</sup>	Italien <sup>6</sup>	Niederlande <sup>7</sup>	Norwegen <sup>8</sup>	Österreich <sup>9</sup>	Polen <sup>10</sup>	Schweiz <sup>11</sup>
Vitamin A	µg	1.200	890**	(200) <sup>+</sup>	1.000** <sup>+</sup>	3000**	1.200	1.200**		900 <sup>+</sup>	800	1360
β-Carotin	mg			3,5	7** <sup>+</sup>		7,5				7	8,2
Vitamin B1	mg		*	*			25			4,4	100	*
Vitamin B2	mg		*	*			25			5,6	40	*
Folsäure	µg	500	600**	200***	500**	1000	400		960**	600***	600***	750
Niacin (Nikotinsäureamid)	mg	54	493**	160***	450**	900**	*			32	830	600
Niacin (Nikotinsäure)	mg	10	6**	4	8**	10**	54			*	16	10
Pantothensäure	mg		*	*			18				10	*
Vitamin B6	mg	6	14**	0,9	12,5**	25**	10	21**		18		15
Biotin	mg		*	* <sup>+</sup>			0,45			150		*
Vitamin B12	µg		*	25			1.000			25	100	*
Vitamin C	mg	1.000	670**	250	1.000**	2000**	1.000		1.000**	500	1.000 <sup>+</sup>	750
Vitamin D	µg	75	95**	20	50**	100**	50	75**	80**	20	50 <sup>+</sup>	70
Vitamin E	mg	39	213**	30 <sup>+</sup>	150**	300**	60		250**	24		205
Vitamin K (K <sub>1</sub> /K <sub>2</sub> )	µg	210	624**	80/25 <sup>+</sup>	so viel wie nötig <sup>+</sup>		200			75 <sup>+</sup>		225 <sup>+</sup>

(\*) Keine Höchstmengen erforderlich, (\*\*) andere Werte für Jugendliche, (\*\*\*) andere Werte für Schwangere/Kinderwunsch, (\*\*\*\*) andere Werte für Ältere, <sup>+</sup> (Warn)-hinweis

Nährstoff	Einheit	Belgien <sup>1</sup>	Dänemark <sup>2</sup>	Deutschland <sup>3</sup>	Frankreich <sup>4</sup>	Irland <sup>5</sup>	Italien <sup>6</sup>	Niederlande <sup>7</sup>	Norwegen <sup>8</sup>	Österreich <sup>9</sup>	Polen <sup>10</sup>	Schweiz <sup>11</sup>
Bor	mg	3	0,092**	0,5**/+	5**	11**	3,6					1
Calcium	mg	1.600	1327**	500 <sup>+</sup>	800**	2.500**	1.200		705**	800		750
Chrom	µg	187,5	154**	60	250**		250			150		188
Eisen	mg	45	21**/**	6 <sup>+</sup>	14** <sup>+</sup>	45**	30		21**	10		21***
Fluorid	mg	1,7	3,7**	0	3,5**	8**	4**			1		0
Jod	µg	225	83**	100***	150***,*, <sup>+</sup>	600**	225			180	150***	200***
Kalium	mg	6.000	600**	500	3.000** <sup>+</sup>					500		2.250
Kupfer	mg	2	4,8**	1**/+	2**	5**	2			1		1,6
Magnesium	mg	450	233**	250 <sup>+</sup>	360**	250	450		350**	375 <sup>+</sup>		375
Mangan	mg	1	2**/**	0,5	3,5** <sup>+</sup>	11**	10			2	1,8	3
Molybdän	µg	225	360**	80	300**	0,7**	100			100		300
Selen	µg	105	160**	40	150**	300**	100			100		165
Silicium	mg		13**	50 <sup>++</sup>	700**							0
Zink	mg	22,5	8**	6,5 <sup>+</sup>	15**	25**	15**		14**	15	15	5,3

(\*) Keine Höchstmengen erforderlich (\*\*) andere Werte für Jugendliche (\*\*\*) andere Werte für Schwangere/Kinderwunsch (\*\*\*\*) andere Werte für Ältere (+) (Warn)hinweis (++) unterschiedliche Mengen je nach Stoffverbindung)

Quellenangaben:

<sup>1</sup> Königlicher Erlass über die Inverkehrbringung von Nährstoffen und Nahrungsmitteln mit zugefügten Nährstoffen, 30.05.2021, [www.health.belgium.be/fr/arrete-royal-nutriments-du-30-mai-2021](http://www.health.belgium.be/fr/arrete-royal-nutriments-du-30-mai-2021)

<sup>2</sup> Vejledning om kosttilskud, VEJ nr. 9965 af 08/11/2019, Bilag A, <https://foedevarestyrelsen.dk/Media/638197338667416519/Kosttilskudsvejledning%202019.pdf>

<sup>3</sup> BfR (2024): Aktualisierte Höchstmengenvorschläge für Vitamine und Mineralstoffe in Nahrungsergänzungsmitteln und angereicherten Lebensmitteln. Stellungnahme Nr. 006/2024 vom 22.02.2024, [www.bfr.bund.de/cm/343/aktualisierte-hoehstmengenvorschlaege-fuer-vitamine-und-mineralstoffe-in-nahrungsergaenzungsmitteln-und-angereicherten-lebensmitteln-2024.pdf](http://www.bfr.bund.de/cm/343/aktualisierte-hoehstmengenvorschlaege-fuer-vitamine-und-mineralstoffe-in-nahrungsergaenzungsmitteln-und-angereicherten-lebensmitteln-2024.pdf)

<sup>4</sup> NUTRIMENTS. Recommendations sanitaires. SD 4 / 4A, Version 2 (janvier 2019), [www.economie.gouv.fr/files/files/directions\\_services/dgccrf/securete/produits\\_alimentaires/Complement\\_alimentaire/CA\\_Internet\\_RS\\_Nutriments.pdf](http://www.economie.gouv.fr/files/files/directions_services/dgccrf/securete/produits_alimentaires/Complement_alimentaire/CA_Internet_RS_Nutriments.pdf)

<sup>5</sup> Report of the Scientific Committee of the Food Safety Authority of Ireland: The Safety of Vitamins and Minerals in Food Supplements – Establishing Tolerable Upper Intake Levels and a Risk Assessment Approach for Products Marketed in Ireland (Revision 2), 2020; <https://www.fsai.ie/publications/the-safety-of-vitamins-and-minerals-in-food-supple/> / [https://www.fsai.ie/getmedia/278afeef-0e80-492b-9aae-61ce44307cbd/9565\\_FSAI\\_VitaminsandMinerals\\_Report\\_FA3\(1\).pdf](https://www.fsai.ie/getmedia/278afeef-0e80-492b-9aae-61ce44307cbd/9565_FSAI_VitaminsandMinerals_Report_FA3(1).pdf) Die Vorgaben sind keine gesetzlichen Höchstmengen, Produkte, die mehr enthalten, gelten allerdings nicht mehr als sicher.

<sup>6</sup> Ministero della Salute, Direzione Generale per L'Igiene e la sicurezza degli alimenti e la nutrizione Ufficio 4: Apporti giornalieri di vitamine e minerali ammessi negli integratori alimentari Revisione settembre 2021, <https://www.salute.gov.it/portale/alimentiParticolariIntegratori/dettaglioContenutiAlimentiParticolariIntegratori.jsp?lingua=italiano&id=993&area=Alimenti%20particolari%20e%20integratori&menu=integratori>

<sup>7</sup> Regeling van de Minister voor Medische Zorg van 20 augustus 2018, 1364645-177989-VGP, houdende het verlenen van vrijstelling voor de aanwezigheid van bepaalde vitamines in voedingssupplementen (Warenwetregeling vrijstelling voedingssupplementen), <https://zoek.officielebekendmakingen.nl/stcrt-2018-47982.html>, <https://wetten.overheid.nl/BWBR0041264/2018-10-01>, ab Oktober 2018

<sup>8</sup> Forskrift om endring i forskrift om kosttilskudd, Vedlegg 1, <https://lovdata.no/dokument/SF/forskrift/2004-05-20-755> (Stand: 25.04.2024)

<sup>9</sup> [www.verbrauchergesundheit.gv.at/Lebensmittel/nahrungsergaenzung/Empfehlung\\_zu\\_Mengen\\_von\\_Vitaminen\\_und\\_Mineralstoffen\\_2016.pdf](http://www.verbrauchergesundheit.gv.at/Lebensmittel/nahrungsergaenzung/Empfehlung_zu_Mengen_von_Vitaminen_und_Mineralstoffen_2016.pdf), 2016

<sup>10</sup> <https://legalegonutrition.com/en/poland-limits-vitamin-and-mineral-levels-in-the-absence-of-european-regulation/>, 20.08.2019

<sup>11</sup> Verordnung des EDI über Nahrungsergänzungsmittel (VNem) vom 16.12.2016, Stand 01.02.2024, <https://www.fedlex.admin.ch/eli/cc/2017/155/de>

Alle zuletzt abgerufen am 19.08.2024