

„Die meisten Menschen benötigen keine Nahrungsergänzungsmittel“

Supplements auf Social Media

Auf Social Media führt fast kein Weg an Werbung für Nahrungsergänzungsmittel vorbei. Sie werden intensiv beworben und oft als Allheilmittel dargestellt. Dabei sind Instagram, TikTok und Co. auch eine Quelle für Desinformation. Hans Hauner, Ernährungsmediziner und Seniorprofessor am Else Kröner Fresenius Zentrum für Ernährungsmedizin (EKFZ) an der Technischen Universität München (TUM), erläutert, welche Nahrungsergänzungsmittel Sinn machen und wann sie zu Gesundheitsrisiken führen können.

Welche Aussagen über Nahrungsergänzungsmittel lesen Sie auf Social Media immer wieder, obwohl die Wissenschaft etwas anderes sagt?

Das Prinzip ist immer das Gleiche: Verschiedenste Nahrungsergänzungsmittel werden überschwänglich empfohlen, obwohl es für die behauptete Wirkung in den allermeisten Fällen keine wissenschaftlichen Belege gibt. Zum Beispiel ist aus großen wissenschaftlichen Studien bekannt, dass Antioxidantien wie Vitamin C, Vitamin E und Beta-Carotin keinen Nutzen für die Herzgesundheit zeigen. Oft können aus den Empfehlungen in den sozialen Medien sogar ernsthafte Gefahren entstehen. So erhöhen Omega 3 beziehungsweise Fischöl-Kapseln das Risiko für Vorhofflimmern am Herzen und die Überdosierung von Vitamin E das Risiko für Herzschwäche.

Viele Menschen greifen zu Vitaminen und Mineralstoffen. Bei welchen ist der Nutzen wissenschaftlich gut belegt?

Am besten sind die Vitaminsupplemente untersucht. Die meisten Studien zeigen keine gesundheitlichen Vorteile, manche sogar Nachteile, sodass eine Einnahme sinnlos ist. Hingegen ist bei vegan oder vegetarisch lebenden Menschen die Supplementierung mit Vitamin B12 sinnvoll, wenn der Laborwert im Blut zu niedrig ist. Für Mineralstoffe und Spurenelemente ist die Studienlage häufig recht dünn. Wir wissen aber auch aus deutschlandweiten Verzehrsstudien, dass es bei Vitaminen und Mineralstoffen nur bei ganz wenigen Personengruppen einen echten Mangel gibt – zum Beispiel Jod, Vitamin B12, Vitamin D im Winter oder mehrfach ungesättigten Fettsäuren. Und die meisten kann man mit einer vielfältigen gesundheitsförderlichen Ernährungsweise in ausreichender Menge zu sich nehmen – auch ohne Supplemente.

Derzeit tut sich mit Künstlicher Intelligenz ein neues Kapitel der Desinformation auf Social Media auf. Für Nutzerinnen und Nutzer wird immer weniger erkennbar, ob Beiträge, Bilder, Videos oder Audios mit Hilfe von KI erstellt wurden und ob die gezeigten Personen real sind. Wird KI als Gefahr bei Ernährungsempfehlungen generell unterschätzt?

Diese Beiträge schauen zwar immer realistischer aus, können aber bei Supplementen keinesfalls eine Orientierung bieten. Millionen Menschen weltweit nutzen KI – oft ohne zu wissen, wie sie funktioniert oder welche Risiken bestehen. Allgemein bekannt ist aber heute, dass KI falsche Fakten, Quellen oder Studien erzeugt. Auf Social Media muss man das im Hinterkopf haben. Ich würde deshalb empfehlen, immer zusätzlich Fachleute zu befragen.

Welche Fragen sollte man sich stellen, bevor man ein Nahrungsergänzungsmittel kauft, weil ein Influencer es empfiehlt?

Die erste Frage ist: Könnte ich selbst einen Mangel an dieser Substanz haben? Echte Versorgungsmängel treffen in Deutschland nur auf eine kleine Gruppe zu, oft auch nur in bestimmten Situationen. Und wichtig ist auch, ob jemand zu einer empfindlichen Gruppe gehört, beispielsweise weil man Vorerkrankungen hat, schwanger oder hochbetagt ist. Man sollte sich in jedem Fall auch fragen, ob und wo es unabhängige wissenschaftliche Bewertungen zu diesem Inhaltsstoff gibt.

Wer hier unsicher ist, kann sich beim [Bundesinstitut für Risikobewertung](#), dem vom EKFZ unterstützten [Ernährungsradar](#) oder dem Portal [Klartext Nahrungsergänzung](#) der Verbraucherzentrale informieren. Auch professionelle Ernährungsfachkräfte der Ernährungsberatung können individuelle Ratschläge geben.

Wo sehen Sie Lücken bei der Kontrolle von Gesundheitsversprechen in sozialen Medien?

In den sozialen Medien werden meist falsche Fakten verbreitet, um dann Follower zum Kauf solcher Produkte zu motivieren, also reine Werbeveranstaltungen von meist gesponserten Influencern. Diese versprechen Unbewiesenes und verschweigen Risiken.

Um Nahrungsergänzungsmittel auf den Markt zu bringen, reicht eine Registrierung beim Bundesamt für Verbraucherschutz und Lebensmittelsicherheit aus. Eine Produktprüfung erfolgt dort nicht. Nach meiner Ansicht sollte in einem einfachen und schnellen Verfahren vorab geprüft werden, ob diese Produkte die lebensmittelrechtlichen Bedingungen erfüllen, ebenso wie die Werbeaussagen der Hersteller und Vertreiber. Zudem ist in den sozialen Medien die Offenlegung eines Sponsorings zwar medienrechtlich vorgeschrieben, Verstöße werden jedoch kaum rechtlich geahndet.

Welche Behauptung über Nahrungsergänzungsmittel würden Sie am liebsten nie wieder hören?

Die Antwort fällt mir schwer. Meine Liste ist am Ende ziemlich lang. Besonders ärgerlich sind für mich viele Pflanzenextrakte, etwa Ashwagandha-Präparate oder hochdosiertes Beta-Carotin, deren Wirkung nicht belegt ist und die teilweise den Körper sogar massiv schädigen können.

Aber lassen Sie es uns doch positiv sehen: Wir im EKFZ für Ernährungsmedizin würden am liebsten lesen, dass eine natürliche, abwechslungsreiche Ernährung deutlich wirksamer ist als isolierte Supplemente. Heute ist ernährungsmedizinisch völlig anerkannt, dass eine mediterrane Ernährung das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen um rund 30 Prozent senken kann – ein Effekt, den Nahrungsergänzungsmittel niemals erreichen. Grundsätzlich war unsere Ernährung noch nie so gut wie heute, sodass die meisten Menschen keine Nahrungsergänzungsmittel benötigen.

Weitere Informationen und Links

- Das [Else Kröner Fresenius Zentrum für Ernährungsmedizin \(EKFZ\)](#) wurde 2005 an der TUM eingerichtet. Neben Grundlagenforschung werden Konzepte zur Prävention und Behandlung von ernährungsmitbedingten Wohlstandserkrankungen erarbeitet und evaluiert. Der Fokus liegt neben allgemeinen ernährungsmedizinischen Fragestellungen insbesondere auf metabolischen Erkrankungen wie Diabetes und Adipositas.
- Ein Mitschnitt des Expertengesprächs „Nahrung ergänzt – Gesundheit riskiert?“ ist auf dem YouTube-Kanal des EKFZ verfügbar: <https://youtu.be/HFcuuqyhERg>