

## Klicken Sie mal vorbei!

„[mikroco-wissen.de](http://mikroco-wissen.de)“ informiert über Vitamine, Mineralstoffe und Co.

Vitamin E, Folsäure oder Eisen – diese und weitere Vitamine und Mineralstoffe sind lebenswichtig für unseren Körper und müssen mit der Nahrung aufgenommen werden. Aber in welchen Lebensmitteln stecken diese Stoffe überhaupt? Welche Folgen hat ein Mangel und welche gesundheitlichen Risiken bringt eine Überversorgung mit sich? Brauche ich vielleicht Nahrungsergänzungsmittel, um mich ausreichend mit allen Mikronährstoffen zu versorgen? Bergen Nahrungsergänzungsmittel vielleicht auch Risiken? Bei Fragen wie diesen hilft [mikroco-wissen.de](http://mikroco-wissen.de) weiter – das neue Informationsangebot des Bundesinstituts für Risikobewertung (BfR). „Bei einer abwechslungsreichen Ernährung erhält der Körper in der Regel alle Nährstoffe, die er braucht“, sagt BfR-Präsident Professor Dr. Dr. Andreas Hensel. „Die Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln ist nur in bestimmten Fällen angeraten, etwa bei Folsäure in der Schwangerschaft. Grundsätzlich ist wichtig zu verstehen: Eine Mehraufnahme von Vitaminen oder Mineralstoffen über den physiologischen Bedarf hinaus bringt keinen Zusatznutzen, aber teils gesundheitliche Risiken mit sich.“ Vor diesem Hintergrund möchte das Informationsangebot Orientierung geben und neue wissenschaftliche Erkenntnisse mit der Öffentlichkeit teilen.

Das Portal liefert kurz und bündig grundlegende Informationen über die einzelnen Vitamine und Mineralstoffe und ihre Wirkungen im Körper. Es wird erläutert, welche Lebensmittel gute Quellen für einzelne Stoffe sind und wie sie zur Versorgung beitragen. So wird zum Beispiel erklärt, dass Provitamin A – auch Beta-Carotin genannt – nur in pflanzlichen Lebensmitteln vorkommt und was bei zusätzlicher Aufnahme über Nahrungsergänzungsmittel oder angereicherte Lebensmittel zu beachten ist. Oder dass Vitamin C die Eisenaufnahme verbessert, aber eine dauerhaft hohe zusätzliche Eisenaufnahme über Nahrungsergänzungsmittel möglicherweise Risiken birgt. Zusätzlich zu den Mikronährstoffen (Vitaminen und Mineralstoffen) werden weitere Stoffe mit ernährungsspezifischer oder physiologischer Wirkung vorgestellt – eben „Mikro“ und „Co.“ oder kurz: mikroco. Vorliegende Risikobewertungen des BfR zu diesen Stoffen werden aufgeführt. Dazu gehören zum Beispiel Aminosäuren, Fettsäuren oder Pflanzenextrakte.

Viele der portraitierten Substanzen werden auch in isolierter Form als Nahrungsergänzungsmittel angeboten – und beworben: Vitamin C für das Immunsystem, Magnesium für die Muskeln oder Vitamin D für die Knochen, um nur einige Beispiele zu nennen. Ob und wann die Einnahme einer Extra-Portion Vitamine oder Mineralstoffe sinnvoll sein kann und welche Risiken damit gegebenenfalls verbunden sein können, wird ebenfalls erläutert. So etwa, dass ein Vitamin E-Mangel nach aktuellem wissenschaftlichen Kenntnisstand beim Menschen selten ist, eine dauerhafte Einnahme von Dosen oberhalb des physiologischen Bedarfs aber das Risiko für Schlaganfälle (Hirnblutungen) erhöhen könnte. Oder, was vielleicht wenig bekannt ist: dass die Einnahme von Biotinpräparaten die Ergebnisse von wichtigen Labortests verfälschen kann.

Ein weiterer Schwerpunkt des Informationsangebots liegt auf den vom BfR erarbeiteten Höchstmengenempfehlungen für Vitamine und Mineralstoffe in Nahrungsergänzungsmitteln und angereicherten Lebensmitteln. Sie sollen zu einer europaweit einheitlichen Höchstmengenregelung für diese Produkte beitragen, können aber bis dahin auch Verbraucherinnen und Verbrauchern bei der Produktwahl unterstützen. Die Höchstmengenempfehlung für Vitamin D zum Beispiel liegt bei 20 Mikrogramm pro Tagesdosis eines Nahrungsergänzungsmittels, weil diese Menge ausreicht, um

selbst bei Menschen mit einem erhöhten Risiko für eine unzureichende Versorgung einen angemessenen Versorgungsstatus zu erreichen – ohne dass gesundheitliche Beeinträchtigungen zu erwarten sind.

Die Inhalte auf [mikroco-wissen.de](http://mikroco-wissen.de) werden in Übersichtsgrafiken zusammengefasst; Illustrationen zeigen, welche Lebensmittel zur Versorgung mit essentiellen Nährstoffen beitragen. Das Angebot wird laufend erweitert und um neue Erkenntnisse ergänzt.

Klicken Sie mal vorbei auf: [www.mikroco-wissen.de](http://www.mikroco-wissen.de)