

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 und andere europäische Länder eigene Empfehlungen (Deutschland, Österreich) 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, andere nur Erwachsene oder es gibt unterschiedliche Höchstmengen (**). Teilweise sind Warnhinweise (†) empfohlen oder sogar vorgeschrieben.

Nährstoff	Einheit	Belgien ¹	Dänemark ²	Deutschland ³	Frankreich ⁴	Irland ⁵	Italien ⁶	Niederlande ⁷	Norwegen ⁸	Österreich ⁹	Polen ¹⁰	Schweiz ¹¹
Vitamin A	µg	1200	890	200 [†]	1000 ^{** †}	3000 ^{**}	1200	1200 ^{**}		900 [†]	800	1360
β-Carotin	mg			3,5	7 ^{** †}		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 ^{***}		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	3,5	12,5 ^{**}	25 ^{**}	10	21 ^{**}		18		15
Biotin	mg			*			0,45			150		*
Vitamin B12	µg			25			1000			25	100	*
Vitamin C	mg	1000	670	250	1000 ^{**}	2000 ^{**}	1000		1000 ^{**}	500	1000+	750
Vitamin D	µg	75	95	20	50 ^{**}	100 ^{**}	50	75 ^{**}	80 ^{**}	20	50	70
Vitamin E	mg	30	213	30 [†]	150 ^{**}	300 ^{**}	60		250 ^{**}	24		205
Vitamin K (K ₁ /K ₂)	µg	210	624	80/25 [†]	so viel wie nötig [†]		200			75 [†]		225 [†]

(*) Keine Höchstmengen erforderlich, (**) andere Werte für Jugendliche, (***) andere Werte für Schwangere/Kinderwunsch, (****) andere Werte für Ältere, † Warnhinweis

Nährstoff	Einheit	Belgien ¹	Dänemark ²	Deutschland ³	Frankreich ⁴	Irland ⁵	Italien ⁶	Niederlande ⁷	Norwegen ⁸	Österreich ⁹	Polen ¹⁰	Schweiz ¹¹
Bor	mg	3	0,092	0,5 ^{**/+}	5 ^{**}	11 ^{**}	3,6					1
Calcium	mg	1600	1327	500 ⁺	800 ^{**}	2500 ^{**}	1200		705 ^{**}	800		750
Chrom	µg	187,5	154	60	250 ^{**}		250			150		188
Eisen	mg	45	21 ^{***}	6 ⁺	14 ^{** +}	45 ^{**}	30		21 ^{**}	10		21 ^{***}
Fluorid	mg	1,7	3,7	0	3,5 ^{**}	8 ^{**}	4 ^{**}			1		0
Jod	µg	225	276	100 ^{***}	150 ^{****,+}	600 ^{**}	225			180	150 ^{***}	200 ^{***}
Kalium	mg	6000	600	500	3000 ^{** +}					500		2250
Kupfer	mg	2	0,4	1 ^{**/+}	2 ^{**}	5 ^{**}	2			1		1,6
Magnesium	mg	450	233	250 ⁺	360 ^{**}	250	450		350 ^{**}	375 ⁺		375
Mangan	mg	1	2 ^{****}	0,5	3,5 ^{** +}	11 ^{**}	10			2	1,8	3
Molybdän	µg	225	360	80	300 ^{**}	0,7 ^{**}	100			100		300
Selen	µg	105	160	45	150 ^{**}	300 ^{**}	100			100		165
Silicium	mg		13	50 ⁺⁺	700 ^{**}							0
Zink	mg	22,5	8	6,5 ⁺	15 ^{**}	25 ^{**}	15 ^{**}		14 ^{**}	15	15	5,3

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

¹ <http://ec.europa.eu/growth/tools-databases/tris/en/index.cfm/search/?trisaction=search.detail&year=2016&num=615&mLang=DE>, (Erlass von 2015), https://www.health.belgium.be/sites/default/files/uploads/fields/fpshealth_theme_file/9285_voedingsaanbev_16122016_a5.pdf

² [www.foedevarestyrelsen.dk/Selvbetjening/Vejledninger/Documents/Digital%20vejledning%20om%20kosttilskud%20til%20brug%20p%C3%A5%20hjemmeside%20\(nye%20henvisninger\).pdf](http://www.foedevarestyrelsen.dk/Selvbetjening/Vejledninger/Documents/Digital%20vejledning%20om%20kosttilskud%20til%20brug%20p%C3%A5%20hjemmeside%20(nye%20henvisninger).pdf) (Link hat nicht funktioniert), <https://foedevarestyrelsen.dk/Media/638197338626307486/Historisk%20kosttilskudsvejledning%202017.pdf>, gilt seit Januar 2018

³ BfR (2021): Aktualisierte Höchstmengenvorschläge für Vitamine und Mineralstoffe in Nahrungsergänzungsmitteln und angereicherten Lebensmitteln. Stellungnahme Nr. 009/2021 vom 15.03.2021, www.bfr.bund.de/cm/343/aktualisierte-hoehstmengenvorschlaege-fuer-vitamine-und-mineralstoffe-in-nahrungsergaenzungsmitteln-und-

[angereicherten-lebensmitteln.pdf](#)

⁴ www.economie.gouv.fr/files/files/directions_services/dgcrf/securite/produits_alimentaires/Complement_alimentaire/CA_Internet_RS_Nutriments.pdf, Version 2 Januar 2019

⁵ 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/VitaminsandMineralsinFoodSupplements/>
https://www.fsai.ie/legislation/food_legislation/food_fortification/maximum_amounts_of_vitamins_and_minerals.html. Die Vorgaben sind keine gesetzlichen Höchstmengen, Produkte, die mehr enthalten, gelten allerdings nicht mehr als sicher.

⁶ 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, http://www.salute.gov.it/imgs/C_17_pagineAree_1268_5_file.pdf

⁷ <https://zoek.officielebekendmakingen.nl/stcrt-2018-47982.html>, August 2018

⁸ Forskrift om endring i forskrift om kosttilskudd, <https://lovdata.no/dokument/SF/forskrift/2004-05-20-755> (Stand: 01.07.2023)

⁹ www.verbrauchergesundheit.gv.at/Lebensmittel/nahrungsergaenzung/Empfehlung_zu_Mengen_von_Vitaminen_und_Mineralstoffen_2016.pdf, 2016

¹⁰ www.nutraingredients.com/Article/2019/12/11/Poland-adopts-more-vitamin-and-nutrient-supplement-limits, 11.12.19;

<https://www.nutraingredients.com/Article/2019/08/19/Poland-proactive-in-setting-maximum-vitamin-and-mineral-limits>, 19.08.19

¹¹ Verordnung des EDI über Nahrungsergänzungsmittel (VNem) vom 16.12.16, Stand 01.07.2020, www.lexfind.ch/tolv/205788/de