

**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 <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	1200	890	200 <sup>+</sup>	1000 <sup>** +</sup>	3000 <sup>**</sup>	1200	1200 <sup>**</sup>		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 <sup>***</sup>	500 <sup>**</sup>	1000	400		960 <sup>**</sup>	600 <sup>***</sup>		750
Niacin (Nikotinsäureamid)	mg	54	493	160 <sup>***</sup>	450 <sup>**</sup>	900 <sup>**</sup>	*			32	830	600
Niacin (Nikotinsäure)	mg	10	6	4	8 <sup>**</sup>	10 <sup>**</sup>	54			*	16	10
Pantothensäure	mg			*			18				10	*
Vitamin B6	mg	6	14	3,5	12,5 <sup>**</sup>	25 <sup>**</sup>	10	21 <sup>**</sup>		18		15
Biotin	mg			*			0,45			150		*
Vitamin B12	µg			25			1000			25	100	*
Vitamin C	mg	1000	670	250	1000 <sup>**</sup>	2000 <sup>**</sup>	1000		1000 <sup>**</sup>	500	1000+	750
Vitamin D	µg	75	95	20	50 <sup>**</sup>	100 <sup>**</sup>	50	75 <sup>**</sup>	80 <sup>**</sup>	20	50	70
Vitamin E	mg	30	213	30 <sup>+</sup>	150 <sup>**</sup>	300 <sup>**</sup>	60			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, + Warnhinweis

Nährstoff	Einheit	BelgienFehler! Unbekanntes Schalterargument.	DänemarkFehler! Unbekanntes Schalterargument.	DeutschlandFehler! Unbekanntes Schalterargument.	FrankreichFehler! Unbekanntes Schalterargument.	IrlandFehler! Unbekanntes Schalterargument.	ItalienFehler! Unbekanntes Schalterargument.	NiederlandeFehler! Unbekanntes Schalterargument.	NorwegenFehler! Unbekanntes Schalterargument.	ÖsterreichFehler! Unbekanntes Schalterargument.	PolenFehler! Unbekanntes Schalterargument.	SchweizFehler! Unbekanntes Schalterargument.
Bor	mg	3	0,092	0,5**/+	5**	11**	3,6					1
Calcium	mg	1600	1327	500 <sup>+</sup>	800**	2500**	1200		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			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** <sup>+</sup>					500		2250
Kupfer	mg	2	0,4	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	45	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**			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)

<sup>1</sup> <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](https://www.health.belgium.be/sites/default/files/uploads/fields/fpshealth_theme_file/9285_voedingsaanbev_16122016_a5.pdf)

<sup>2</sup> [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

<sup>3</sup> 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](http://www.bfr.bund.de/cm/343/aktualisierte-hoehstmengenvorschlaege-fuer-vitamine-und-mineralstoffe-in-nahrungsergaenzungsmitteln-und-angereicherten-lebensmitteln.pdf)

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

<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/VitaminsandMineralsinFoodSupplements/>  
[https://www.fsai.ie/legislation/food\\_legislation/food\\_fortification/maximum\\_amounts\\_of\\_vitamins\\_and\\_minerals.html](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.

<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, [http://www.salute.gov.it/imgs/C\\_17\\_pagineAree\\_1268\\_5\\_file.pdf](http://www.salute.gov.it/imgs/C_17_pagineAree_1268_5_file.pdf)

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

<sup>8</sup> [https://lovdata.no/dokument/SF/forskrift/2004-05-20-755#KAPITTEL\\_5](https://lovdata.no/dokument/SF/forskrift/2004-05-20-755#KAPITTEL_5), letzte Änderung 07.09.2021

<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> [www.nutraingredients.com/Article/2019/12/11/Poland-adopts-more-vitamin-and-nutrient-supplement-limits](http://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

<sup>11</sup> Verordnung des EDI über Nahrungsergänzungsmittel (VNem) vom 16.12.16, Stand 01.07.2020, [www.lexfind.ch/tolv/205788/de](http://www.lexfind.ch/tolv/205788/de)