

SWR2 Wissen

Nahrungsergänzungsmittel für Kinder – Sinnvoll oder schädlich?

Von Marie Eickhoff und Marius Penzel

Sendung vom: Mittwoch, 8. November 2023, 08.30 Uhr

Redaktion: Sonja Striegl

Regie: Andrea Leclerque

Produktion: SWR 2023

Auch wenn Eltern ihre Kinder gesund ernähren wollen: Nahrungsergänzungsmittel gehören nicht auf den Speisezettel. Es sei denn es liegt eine Mangelernährung vor. Wie oft in ärmeren Ländern.

SWR2 Wissen können Sie auch im **SWR2 Webradio** unter www.SWR2.de und auf Mobilgeräten in der **SWR2 App** hören – oder als **Podcast** nachhören:
<https://www.swr.de/~podcast/swr2/programm/podcast-sw2-wissen-100.xml>

Bitte beachten Sie:

Das Manuskript ist ausschließlich zum persönlichen, privaten Gebrauch bestimmt. Jede weitere Vervielfältigung und Verbreitung bedarf der ausdrücklichen Genehmigung des Urhebers bzw. des SWR.

Die SWR2 App für Android und iOS

Hören Sie das SWR2 Programm, wann und wo Sie wollen. Jederzeit live oder zeitversetzt, online oder offline. Alle Sendung stehen mindestens sieben Tage lang zum Nachhören bereit. Nutzen Sie die neuen Funktionen der SWR2 App: abonnieren, offline hören, stöbern, meistgehört, Themenbereiche, Empfehlungen, Entdeckungen ...

Kostenlos herunterladen: www.swr2.de/app

MANUSKRIFT

Musikakzent

O-Ton 01, Michael Dördelmann:

Viele Kinder, wenn sie halt so anderthalb, zwei sind, sind teilweise sehr selektive Esser. Und Eltern meinen irgendwie, dass dieses selektierte Essen tatsächlich zu wenig ist.

Sprecherin:

Bekommt mein Kind trotzdem genügend Nährstoffe und Vitamine? Diese Frage treibt viele Eltern um:

O-Ton 02, Claudia Reinke:

Das ist schon seit Jahren ein Thema bei uns zu Hause. Man möchte natürlich das Beste fürs Kind und versucht dann eben entsprechend zu kompensieren, oder man sagt: Okay, das Kind isst nicht das, was ich mir so vorstelle, und dann muss ich noch mal ein bisschen was dazu packen vielleicht.

Sprecherin:

Nahrungsergänzungsmittel gibt es heute in vielen Formen und Farben, im Internet, im Drogeriemarkt, in der Apotheke. Unter bestimmten Umständen können sie wichtig für Kinder sein. Wissenschaftler und Behörden warnen aber davor.

Musikakzent

Sprecher Ansage:

„Nahrungsergänzungsmittel für Kinder – Sinnvoll oder schädlich?“ Von Marie Eickhoff und Marius Penzel.

Atmo 01: Noah: (Ich bin Noah, Hallo!)

Sprecherin:

Noah Reinke ist acht Jahre alt und war schon immer wählerisch beim Essen:

O-Ton 03, Noah Reinke:

Wurst und Fleischwurst esse ich schon, aber eben nicht das vom Hühnchen und sowas. Paprika und Gurke eher nicht so gerne. Möhre mag ich manchmal.

Sprecherin:

Als Noah jünger war, macht sich seine Mutter Claudia Sorgen. Sie weiß, dass eine ausgewogene Ernährung wichtig ist, damit sich Noah gut entwickeln kann. Kinder wachsen viel, lernen viel und gewöhnen sich an Essen. Essgewohnheiten bleiben danach oft ein Leben lang. Aber man kann Kinder nicht zwingen zu essen, was sie nicht mögen. Noah sah plötzlich blässer aus und war müder als sonst, hat Claudia Reinke den Eindruck. Sie gibt ihm verschiedene Mittel, um ihn aufzupäppeln:

Eisensaft, Vitamin D, Vitamin K und Omega 3. Ein Blutbild soll klären, ob er mit genügend Vitaminen und Mineralstoffen versorgt ist.

O-Ton 04, Claudia Reinke:

Dann haben wir eine Blutentnahme gemacht bei Herrn Dördelmann und tatsächlich kam heraus, dass es gar kein Mangel war. Also, es ist mir bisher immer noch nicht erklärlich, wie das sein kann, dass kein Mangel vorliegt, aber es liegt keiner vor, zumindest kein nachzuweisender.

Sprecherin:

Dr. Michael Dördelmann ist der Kinderarzt von Familie Reinke und Chefarzt der Kinderklinik in Flensburg. Auf seiner Station gibt es viele Spielecken und bunt bemalte Wände. Sein Behandlungsraum ist beige mit hoch gestapelten Büchern.

Atmo 02: Klinik (Gibt es auch Milch? Ja, willst du richtige Milch? Ja.)

Sprecherin:

Ihm begegnen oft Eltern, die Angst haben, ihre Kinder würden nicht genug Vitamine essen und sich deshalb nicht gesund entwickeln oder sich irgendwie verändern. Aber solche Veränderungen müssen kein Anzeichen für einen Nährstoffmangel sein, sagt der Arzt.

O-Ton 05, Michael Dördelmann:

Die haben ganz, ganz viele Ursachen, eine ganz kleine, seltene Ursache können auch mal Erkrankung oder Mangelerscheinungen sein, häufig sind es aber ganz andere Umstände, die zu den Symptomen wie zum Beispiel Müdigkeit oder Abgeschlagenheit führen.

Sprecherin:

Es gibt zwei große Studien, die die Nährstoffversorgung bei Kindern in Deutschland untersucht haben. Die eine ist die EsKiMo-Studie des Robert Koch-Instituts [1]. Dafür wurden 2015 bis 2017 mehr als 2.600 Kinder und Jugendliche von sechs bis 17 Jahren befragt. Ergebnis: Die meisten essen zu wenig Obst und Gemüse und zu wenig komplexe Kohlenhydrate wie in Vollkornbrot und Kartoffeln. Dadurch sind sie zwar mit den meisten Nährstoffen ausreichend versorgt, aber die empfohlenen Mengen von Vitamin D, E und Folsäure erreichen viele nicht. Wobei man dazu sagen muss: In der Studie wurde untersucht, wie viel die Jungen und Mädchen übers Essen aufnehmen. Vitamin D stellt der Körper aber hauptsächlich selbst her.

In der DONALD-Studie, einer Studie, die seit 1985 läuft, begleiten mehrere Wissenschaftler der Universität Bonn mittlerweile mehr als 1.500 Teilnehmende vom Säuglings- bis ins Erwachsenenalter – und zwar nicht nur mit Befragungen, sie werden auch untersucht [2]. Dabei kam heraus, dass Folsäure, Vitamin D und Jod für Kinder und Jugendliche erhöht werden sollten.

Bedeutet das, dass sie Nahrungsergänzungsmittel brauchen? Nicht unbedingt, findet Kinderarzt Michael Dördelmann. Ein Problem ist die Überdosierung. Bei Vitamin D zum Beispiel könne sie sogar gefährlich werden.

O-Ton 06, Michael Dördelmann:

Also bei Vitamin D werden aktuell wirklich sehr viele hochdosierte Präparate verteilt, die auch in Dosen verteilt werden, die nachgewiesenermaßen toxisch sind. (...) Es ist nicht so, dass viel viel hilft. Ganz im Gegenteil. Viel ist dann kontraproduktiv.

Atmo 03: (Haben wir heute Morgen noch schnell in den Backofen gepackt. Habt ihr zusammen gebacken? Ja.)

Sprecherin:

Während Michael Dördelmann über Nährstoffe spricht, verbreiten Zimtschnecken einen süßen Duft in dem kleinen Behandlungsraum. Claudia Reinke und Noah haben sie gebacken und mit zum Interview in die Klinik gebracht.

O-Ton 07, Michael Dördelmann:

Sind das Vollkorn-Zimtschnecken?

O-Ton 08, Claudia Reinke:

Nein, noch nicht mal das.

O-Ton 09, Michael Dördelmann:

Wenn Sie allein beim Getreide von diesen ganz fein gemahlenden in Richtung Vollkorn gehen, das heißt, also sozusagen alle Teile des Korns mitbenutzen, dann haben Sie schon ganz viel gewonnen. Also, wenn man sich von Getreide, Nüssen und Hülsenfrüchten ernährt, und vielleicht dann noch ein bisschen tierisches Eiweiß, dann hat man im Grunde schon ausgesorgt. Weil auch viele Eltern immer sagen, ihre Kinder und dann erzählen sie mir da irgendwie fünf, sechs Sachen, die sie halt essen, sag ich: Ist erstmal alles gut, das ist jetzt eine Phase, regt euch nicht auf, ihr braucht auf keinen Fall irgendwelche Nahrungsergänzungsmittel. Das reicht.

Sprecherin:

Trotzdem vermittelt die Werbung den Eltern ein ganz anderes Gefühl. Zum Beispiel bei Instagram.

O-Ton 10, Influencer-Werbung:

Ich sage euch, einfacher und leckerer kann man Vitamine nicht zu sich nehmen. Ich freu mich jeden Tag auf die Dinger und die Kinder auch. Das sind jetzt zum Beispiel die Multivitamin.

O-Ton 11, Influencer-Werbung:

Die hier gebe ich zum Beispiel den Kindern, die sind mit Zink und Vitamin C. Das sind so kleine Pfötchen und die sind nur mit Stevia gesüßt. Auch super zu empfehlen für Kinder und vor allem essen die die dann auch. Die denken, ihr gebt denen Gummibärchen. Also das könnt ihr super für eure Kids nehmen.

Sprecherin:

Die Werbung hört sich an wie eine Empfehlung von Mutter zu Mutter. Nur dass die Mütter – in diesem Fall Sarah Harrison und Joanna Hanisevski – prominent sind und für ihre Empfehlung Geld bekommen. Sie erreichen rund vier Millionen Menschen auf

Instagram – mit Erfolg. Der Markt für Nahrungsergänzungsmittel boomt. Der Umsatz betrug in Deutschland 2022 knapp drei Milliarden Euro [3]. Hauptsächlich Erwachsene nehmen Nahrungsergänzungsmittel, aber auch immer mehr Kinder. Studien zeigen: Bis zu sieben Prozent der Kinder bis sechs Jahren erhalten Nahrungsergänzungsmittel [4], von den 6- bis 17-Jährigen sind es schon etwa 15 Prozent [1].

Auch in Supermärkten und Drogerien gibt es die Nahrungsergänzungsmittel für Kinder zu kaufen.

Atmo 04: (Drogeriemarkt, Kasse)

Sprecherin:

In einem Drogeriemarkt in Berlin. Das Regal ist fünf Meter breit, auf der Rückseite eine weitere Reihe. Daneben: Pflaster, Arzneitees, alles, was gesund ist. Die Nahrungsergänzungsmittel für Kinder stehen weiter unten – auf Kinderaughöhe. Rund 13 Produkte gibt es hier. Gummibärchen, Sirup, angereicherte Smoothies oder Tabletten mit Tieren und Sonnen drauf geprägt. Vier weitere Produkte sollen für die „ganze Familie“ sein. Darin enthalten sind Folsäure, Vitamin D, Vitamin C, Vitamin A und unzählige Spurenelemente. Sie verkaufen sich das ganze Jahr über gut, sagt die Filialleiterin, die ihren Namen nicht nennen möchte.

O-Ton 12, Autor:

Welche Produkte sind hier so die Renner?

O-Ton 13, dm Filialleiterin:

Oft sind es diese Multivitamin-Bärchen, weil es für Kinder natürlich einfach süß aussieht. Und wir haben dann auch noch die Gummibärchen, diese hier, wie Haribos, sag ich mal. Das kommt natürlich bei Kindern dann sehr gut an, dass sie das dann auch essen.

Sprecherin:

Kurz darauf steht eine Mutter mit drei Kindern vor dem Regal. Der Hausarzt habe der Familie Vitamin-Gummibärchen empfohlen, weil sie vegan leben, erzählt die Mutter – gegenüber SWR2 Wissen, – als das Mikrofon noch nicht angeschaltet ist. Jetzt kaufen sie regelmäßig die Gummibärchen, die Kinder freuen sich drauf.

O-Ton 14, dm Familie und Autor:

Ja, diese sind die besten. Sanostol, sehr gut.

Warum schmecken die euch gut?

Ja, ist sehr gut – weil da ist drei Gummis, und lecker.

Noch eine, noch eine!

Nein.

Sprecherin:

Auch Noah findet, dass die Sanostol-Bärchen sehr gut riechen.

O-Ton 15, Noah und Claudia Reinke:

Boah. Die riechen doch lecker! Findest du? Ja!

Sprecherin:

Die Sanostol-Bärchen wurden in einem Marktcheck der Verbraucherzentrale aus dem Jahr 2023 untersucht [5]. Sie enthielten Vitamin D und A. Von Vitamin A rät die Verbraucherzentrale bei Kindern grundsätzlich ab, und bei Vitamin D rät sie, es Kindern nur nach ärztlicher Rücksprache zu geben. Die Verbraucherzentrale hat 33 Nahrungsergänzungsmittel für Kinder analysiert und festgestellt: Drei Viertel der Produkte waren zu hoch dosiert. Noah in Flensburg hat einmal aus Versehen eine Überdosis Vitamine bekommen, erzählt seine Mutter Claudia.

O-Ton 16, Claudia Reinke:

Ich hatte dann tatsächlich im Internet im Mai - weil mir irgendwie draußen immer noch so die Wetterlage war nicht so gut und ich dachte, die Kinder kriegen nicht genug Sonne ab - habe ich dann bei einem Internethändler so ein Kombi-Präparat aus Vitamin D und K bestellt. Dachte ich zumindest. Und ja, das war dann auch angekommen und ich hatte das Präparat dann so zweieinhalb bis drei Wochen gegeben und habe dann erst tatsächlich mal auf die Flasche geguckt und festgestellt, dass es nur Vitamin K war und zwar in viel höherer Dosierungen als in diesem Kombinationspräparat, also ich glaube, in dem Kombinationspräparat waren es 15 Mikrogramm pro Tropfen und in diesem reinen Vitamin K Präparat waren es 50 Mikrogramm pro Tropfen. Also das ist ja schon ein Unterschied.

Sprecherin:

Die ganze Familie bekam Panik, aber ihr Kinderarzt Michael Dördelmann beruhigte: Gefährliche Nebenwirkungen durch überdosiertes Vitamin K sind nicht bekannt bei Kindern. Bei anderen Vitaminen hätte es aber gefährlich werden können. Bei einer akuten Vitamin A-Überdosierung treten Übelkeit und Erbrechen auf, bei Vitamin D kommen Müdigkeit und Kopfschmerzen hinzu. Woher weiß man, was zu viel ist?

Es gibt Richtwerte der Deutschen Gesellschaft für Ernährung, sie gelten auch für Kinder und Säuglinge. Außerdem beschäftigt sich in Deutschland eine Behörde damit, das Bundesinstitut für Risikobewertung. Es gibt wissenschaftliche Empfehlungen heraus, wie viel man von einem Nährstoff maximal aufnehmen sollte. Diese allerdings gelten nicht für Säuglinge und Kinder.

Atmo 05: BfR Begrüßung (Guten Tag, Anke Weißenborn, ich hab einfach mal dem Pförtner gesagt, Sie sollen so hochkommen mit dem Fahrstuhl)**Sprecherin:**

Dr. Anke Weißenborn arbeitet bei dem Bundesinstitut und beschäftigt sich besonders mit Kinderernährung.

Es gebe ein paar wenige Vitamine und Mineralstoffe, die grundsätzlich empfohlen werden, erzählt Weißenborn. Erwachsene und Kinder, die sich vegan ernähren,

sollten zum Beispiel Vitamin B12 supplementieren, aber immer abgestimmt mit einer Ärztin oder einem Arzt.

O-Ton 17, Anke Weißenborn:

B12 muss man ja nicht in einem Vitamin- und Mineralstoff-Multivitaminpräparat zu sich nehmen, sondern da reicht ja ein B12 Präparat, eine gezielte Ergänzung.

Sprecherin:

Multivitaminpräparate stehen öfter in der Kritik, weil sie nicht gezielt helfen, sondern viele Vitamine nach dem „Gießkannenprinzip“ kombinieren. Aus medizinischer Sicht wenig sinnvoll. Sinnvoll ist für Säuglinge hingegen Vitamin D. Das empfiehlt die Deutsche Gesellschaft für Ernährung: 10 bis 12,5 Mikrogramm Vitamin D täglich, bis die Kinder ihren zweiten Frühlings erleben. Ab dann können sie in die Sonne und selbst Vitamin D produzieren [6]. Ihnen mehr Vitamin D zu geben, ist nur nach ärztlichem Rat sinnvoll.

O-Ton 18, Anke Weißenborn:

Ganz klar zu empfehlen ist auch die Fluoridprophylaxe im Säuglingsalter im ersten Halbjahr bzw. bis zum Zahndurchbruch.

Sprecherin:

Sobald die Zähne mit fluoridierter Zahnpasta geputzt werden, brauchen die Kinder kein Extra-Fluorid mehr. Bei den ersten Vorsorgeuntersuchungen im Säuglings- und Kleinkindalter geben Kinderärzte auch noch Vitamin K für die Blutgerinnung und den Knochenaufbau. Auch das ist danach aber nicht mehr nötig.

O-Ton 19, Anke Weißenborn:

Und eine andere Ausnahme: zum Teil Eisen bei Mädchen. Was wir aber nicht allgemein supplementieren sollten bei Kindern, sondern wirklich nach gezielter Diagnose, dann kann es sinnvoll sein, ansonsten ist jede Supplementierung mit Vitaminen oder Mineralstoffen, die über das normale Maß hinausgeht nicht von Nutzen, sondern erhöht das Risiko für gesundheitsschädigende Wirkung und sollte daher möglichst vermieden werden.

Sprecherin:

Anke Weißenborns Aufgabe ist es, die Gefahren von Nahrungsergänzungsmitteln einzuschätzen. Das ist herausfordernd, weil der Markt an Nahrungsergänzungsmitteln sehr schnell wächst.

O-Ton 20, Anke Weißenborn:

Wir haben ehrlich gesagt keinen guten Überblick darüber, was eigentlich alles auf dem Markt ist. Schon allein, dass die Produkte so in lustiger Form, zum Teil als Gummibärchen sogar auf den Markt gebracht werden, deutet eigentlich darauf hin, dass das nicht ernst genug genommen wird und dass da wirklich also auch bei Kinder-Nahrungsergänzungsmitteln genau geschaut werden sollte, was da drin ist. Und Eltern, die ihren Kindern sowas geben wollen, vorher mit den Kinderärzten besprechen sollten, ob das Produkt tatsächlich geeignet ist für das Kind.

Sprecherin:

Die empfohlenen Höchstmengen sind für die Hersteller von Nahrungsergänzungsmitteln nicht verpflichtend. Das soll sich ändern, darüber wird gerade auf EU-Ebene beraten.

O-Ton 21, Anke Weißenborn:

Wir hoffen, dass wir bald tatsächlich eine gesetzliche Regelung dazu haben.

Musikakzent**Sprecherin:**

Bei Kindern ist es besonders schwierig einzuschätzen, wie sich eine Überdosis auswirken würde. Es gibt wasserlösliche Vitamine wie Vitamin C und B, die über den Urin aus dem Körper gelangen, wenn der Körper sie nicht braucht. Aber fettlösliche wie Vitamin D, E und A können sich anreichern.

O-Ton 22, Anke Weißenborn:

Bei Vitamin A kann es zunächst mal zu sehr unspezifischen Symptomen führen und gegebenenfalls bei lang andauernder sehr hoher Vitamin A-Aufnahme zu Wachstumsverzögerungen zum Beispiel im Kindheitsalter, oder zu Leber-Toxizität im schlimmsten Fall, wenn sehr hohe Mengen Vitamin A aufgenommen werden.

Sprecherin:

Bedeutet: Lebervergiftung. Anke Weißenborn warnt zudem vor möglichen *Wechselwirkungen* zwischen Vitaminen und Mineralstoffen, die bis jetzt nicht erforscht sind. Auffällig ist, dass vor allem gutverdienende Eltern ihren Kindern Nahrungsergänzungsmittel geben, obwohl gerade sie wahrscheinlich eh schon besser mit Nährstoffen versorgt sind.

O-Ton 23, Anke Weißenborn:

Ja, es ist natürlich ein starker Lifestyle-Effekt sicherlich ne, also Personen die ja Interesse an guter Ernährung oder an gesunder Ernährung, an Sport und an Bewegungen und so weiter haben, die meinen, das immer noch mehr optimieren zu müssen.

Sprecherin:

Für diese Familien macht die Nahrungsergänzung meistens keinen Sinn. Doch diejenigen, die mehr Vitamine und Mineralstoffe brauchen, können sie sich oft nicht leisten. Das beobachtet der amerikanische Ernährungswissenschaftler Shawn Baker von der Helen Keller Stiftung. Er arbeitet seit 20 Jahren zum Thema Mangelernährung. Jede seiner Mails endet mit „kind and nutrient-dense regards“, also „freundlichen nährstoffreichen Grüßen“. Die Nachrichten, die ihn aus seinem Projektort erreichen, sind hingegen alle sehr bedrückend.

O-Ton 24, Shawn Baker (frei):

You just listen to the stories of how people's lives are totally disrupted by the violence, it's heartbreaking.

Sprecherin:

Shawn Baker findet das herzerreißend. Er arbeitet in Burkina Faso und im Senegal mit Familien, die sich keine ausgewogene Ernährung leisten können.

O-Ton 25, Shawn Baker:

If they were to purchase one egg a day. ... the poorest of the families.

Sprecher (Übersetzung):

Wenn sie ein Ei pro Tag kaufen würden, wären das 44 Prozent ihres täglichen Einkommens. Ein Ei ist ein gutes Beispiel für ein sehr nahrhaftes Lebensmittel. Wir setzen uns oft dafür ein, dass Mütter Eier brauchen, um ihre Kinder gut zu ernähren. Nun stellen Sie sich vor, Sie erzählen einer Mutter: „Kaufen Sie jedem Ihrer beiden Kinder ein Ei.“ Dafür würden jeden Tag 88 Prozent ihres Einkommens draufgehen. Und das sind nicht einmal die ärmsten Familien.

Sprecherin:

Laut der Helen Keller Stiftung bekommen weltweit weniger als 30 Prozent der Kinder zwischen sechs und 23 Monaten eine Ernährung, mit der ihr minimaler Nährstoffbedarf gedeckt ist [7]. Shawn Baker versucht etwas dagegen zu tun. Er und sein Team unterstützen die Ernährung von Frauen und Kindern, arbeiten mit den lokalen Gesundheitsbehörden zusammen und wollen nährstoffreiche Lebensmittel auf den Speiseplan bringen.

O-Ton 26, Shawn Baker:

We work both on large-scale food ... orange flesh, sweet potatoes, etc.

Sprecher (Übersetzung):

Wir arbeiten auch an der Anreicherung von Lebensmitteln in großem Maßstab. Bei der Verarbeitung von Lebensmitteln werden also Nährstoffe hinzugefügt. Aber wir arbeiten auch mit Nutzpflanzen, die so gezüchtet wurden, dass sie einen höheren Nährstoffgehalt aufweisen. Also zum Beispiel statt weißen Süßkartoffeln orange Süßkartoffeln und so weiter.

Sprecherin:

Der wirksamste Ansatz sei aber ein Nahrungsergänzungsmittel, das speziell für Kinder zwischen sechs und 23 Monaten konzipiert ist, das ist die Lebensspanne, bei der sie zusätzlich zur Muttermilch nährstoffreiche Kost brauchen, erzählt Baker. Das Nahrungsergänzungsmittel ist eine leckere Creme, oft auf Basis von Kichererbsen oder Erdnüssen. Vier Teelöffel davon gibt's am Tag.

O-Ton 27, Shawn Baker:

So it's a compliment of 22 essential ... most difficult to access.

Sprecher (Übersetzung):

Es handelt sich um eine Kombination aus 22 essentiellen Vitaminen und Mineralstoffen, darunter Eisen, Zink, Folsäure, zwei essentiellen Fettsäuren und so weiter. Es ist nur eine Ergänzung. Das bedeutet nicht, dass es den Magen füllt. Und so ermutigen Sie in jedem Projekt natürlich auch weiterhin die Mütter und Väter, ihre

Kinder nahrhaft zu ernähren, aber das gibt einen zusätzlichen Schub für die Nährstoffe, die am schwersten zugänglich sind.

Sprecherin:

Baker und Helen Keller International forderten Anfang 2023, gemeinsam mit unter anderem Unicef und der Weltbank, diese speziellen Kinder-Supplemente in weiteren armen Ländern zu verbreiten. Sie sind in diesem Fall eine Maßnahme des öffentlichen Gesundheitswesens. Weil nicht diagnostiziert werden kann, was jedes Kind individuell braucht, bekommen alle die vier Teelöffel am Tag. Wie das wirkt, wurde durch Studien untersucht.

O-Ton 28, Shawn Baker:

So looking wrapping ... severe wasting by 31%.

Sprecher (Übersetzung):

Wenn man alle diese Studien zusammenfasst, zeigt sich, dass sie den Eisenmangel in dieser Altersgruppe um 64 Prozent reduzieren und das Auszehrungssyndrom um 31 Prozent.

Sprecherin:

Das Auszehrungs- oder Wasting-Syndrom ist die gefährlichste Folge von Unterernährung bei Kindern.

O-Ton 29, Shawn Baker:

Severe stunting,... mortality by 27%.

Sprecher (Übersetzung):

Schwere Wachstumsverzögerung, so dass die Kinder nicht ausreichend wachsen, sank um 17 Prozent, und Entwicklungsverzögerungen, also der kognitiven Funktion, nahm zwischen 16 und 19 Prozent ab. Und bei dem Ergebnis habe ich wirklich angefangen, vor Freude auf und abzuhüpfen: Die Sterblichkeit sank um 27 Prozent.

Musikakzent

Sprecherin:

Nahrungsergänzungsmittel *können* zur Gesundheit beitragen – auch als Kombipräparate – aber in Deutschland sind die meisten Kinder viel besser versorgt. Da könnte zum Beispiel gezielt Vitamin D für Säuglinge Sinn machen, die noch nicht in die Sonne sollten. Für alle anderen gilt: „Viel hilft viel“ ist kein guter Rat.

Das Chemische- und Veterinäruntersuchungsamt Karlsruhe hat in den Jahren 2020 bis 2022 insgesamt 31 Nahrungsergänzungsmittel untersucht, die speziell für Kleinkinder und Säuglinge sind, und rät Eltern ausdrücklich davon ab [8]. Diese Produkte sollen zum Teil mit kleinen Plastikspritzen den Säuglingen direkt in den Mund gespritzt werden.

O-Ton 30, Verena Bock:

Das krassste Produkt, was wir hatten, das war so eine Dosier-Spritze, die die Mutter auf die Brustwarze träufeln sollte, also die Flüssigkeit, und das Kind dann gestillt werden sollte, dass das über das Stillen dann aufnimmt.

Sprecherin:

Lebensmittelchemikerin Verena Bock hat die Produkte mit einer Kollegin analysiert. Das erschreckende Ergebnis: Fast keines der Produkte dürfte überhaupt verkauft werden, weil sie fast alle Zusatzstoffe enthalten. Die aber dürfen rein rechtlich in Nahrungsergänzungsmitteln für Kinder unter drei Jahren nicht enthalten sein.

O-Ton 31, Verena Bock:

Sobald ein Zusatzstoff drin ist, dann ist ein Stoff drin, der nicht zugelassen ist. Und die sind dann nicht verkehrsfähig in der Folge.

Sprecherin:

M, Zusatzstoffe sind zum Beispiel Süßstoffe, Geschmacksverstärker oder Konservierungsstoffe, die gerade in Supplementen für Kinder oft vorkommen. Die meisten Kinder-Nahrungsergänzungsmittel müssten in Deutschland wahrscheinlich verboten sein. Dass sie trotzdem auf den Markt gelangen, ist kaum aufzuhalten, weil sie nur über ein Online-Formular „angezeigt“ werden müssen. Das bedeutet: Sie durchlaufen keine weiteren Kontrollen, bevor sie verkauft werden, erläutert Verena Bock.

O-Ton 32, Verena Bock:

Nahrungsergänzungsmittel und Lebensmittel kann ja jeder auf den Markt bringen. Die sind freiverkäuflich. Der Inverkehrbringer kann da in der Dosierung und Zusammensetzung völlig frei entscheiden, was er da reinpackt.

Sprecherin:

Falls Kleinkinder Nährstoffe brauchen, empfiehlt die Lebensmittelchemikerin deshalb, lieber auf geprüfte Arzneimittel zurückzugreifen. Bestimmte Stoffe gibt es nämlich sowohl als frei verkäufliches Präparat in Drogerien, Apotheken oder im Internet. Oder aber als Medikament auf Rezept:

O-Ton 33, Verena Bock:

Den Säuglingen wird ja von Kinderärzten manchmal für diese Rachitis-Prophylaxe oder für die Kariesprophylaxe Fluor oder Vitamin D verschrieben. Aber dabei handelt es sich um Arzneimittel und eben nicht um Nahrungsergänzungsmittel.

Sprecherin:

Nahrungsergänzungsmittel müssen nicht in klinischen Studien getestet werden. Auch werden ihre Nebenwirkungen nicht gesammelt und wissenschaftlich ausgewertet. Manche Menschen aber misstrauen der Medizin. Claudia Reinke in Flensburg ist nicht die Einzige im Freundeskreis, die ihren Kindern bewusst Nahrungsergänzungsmittel gibt.

O-Ton 34, Claudia Reinke:

Wir haben Bekannte, die quasi sich gegen eine bestimmte Impfung entschieden haben, gegen die Influenza A-Impfung, und stattdessen gesagt haben: Also die Nebenwirkungen sind uns eigentlich ein bisschen zu undurchsichtig und wir vertrauen da nicht so richtig. Und deshalb geben wir dem Kind stattdessen Vitamin-Gummibärchen, damit es irgendwie diese Erkrankung nicht bekommt.

Sprecherin:

Eltern möchten ihre Kinder davor schützen, krank zu werden. Das kann Kinderarzt Michael Dördelmann gut verstehen.

O-Ton 35, Michael Dördelmann:

Gerade nach dem letzten Jahr – als wir diese riesen Infektwelle hatten, also nach der Corona-Zeit, wo halt das Immunsystem lange nicht geschult wurde und dann, als alles wieder aufgemacht wurde – sind ja alle ziemlich schockiert durch diese Welle durchgegangen. Das heißt, dieses Jahr werden sie auch alle ganz große Angst haben, dass viele Infekte wiederkommen und werden versuchen alles zu tun, damit das Immunsystem oder das Kind insgesamt gut vorbereitet wird.

Sprecherin:

Und es heißt ja immer, Vitamine würden das Immunsystem stärken.

O-Ton 36, Michael Dördelmann:

Dabei ist es ein Märchen. Ein Immunsystem muss man nicht stärken, ein Immunsystem muss nur zur Schule gehen und dann muss es halt das Essen kriegen, was es von der Natur aus bekommen kann, nämlich ausgewogene Ernährung.

Sprecherin:

Mit „zur Schule gehen“ meint er, dass sich das Immunsystem dadurch bildet, dass Kinder in ihrem Alltag Erregern ausgesetzt sind. Auch wenn das für Eltern schwer auszuhalten ist, weil es natürlich bedeutet, dass die Kinder immer wieder krank sind.

O-Ton 37, Michael Dördelmann:

Ja, wenn wir wissen, dass Kinder in der kalten Jahreszeit von O bis O – Oktober bis Ostern – bis zu zehnmal mit Infekten erkrankt sind, da muss man den Eltern das erklären. Man muss ihnen erklären irgendwie, dass das nun mal jetzt so ist. Ja, dafür brauchen wir ein bisschen Zeit und das Verschreiben von Vitamin-D Präparaten, das kostet ungefähr zwei Sekunden, das andere dauert lange und die Eltern muss man auch an der Stange halten und sie halt dann sozusagen begleiten irgendwie mit den Kindern, dass sie das Aushalten.

Sprecherin:

Claudia Reinke ist jetzt deutlich vorsichtiger, was Nahrungsergänzungsmittel angeht, und kocht viel mit ihren Kindern, um neue Gerichte mit ihnen kennenzulernen.

O-Ton 38, Noah Reinke:

Bei mir hat es eigentlich angefangen, dass ihr mich irgendwie eigentlich immer dazu ein bisschen aufgefordert habt.

O-Ton 39, Claudia Reinke:

Du hattest Lust zu kneten und so glaube ich, ne und auszusteichen so zu Weihnachten und so haben wir das für die ersten Male gemacht. Ihr habt auch mal gekocht in der Schule, oder?

O-Ton 40, Noah Reinke:

Da haben wir dann quasi unser eigenes Frühstück gemacht. Brötchen mit Honig, Löwenzahn-Gelee und das war auch ganz lecker.

Sprecherin:

Kinder an gesunde Ernährung heranzuführen, geht auch schon, bevor sie in der Schule sind. In den ersten zwei bis drei Jahren wird die Basis für das spätere Essverhalten gelegt.

O-Ton 41, Michael Dördelmann:

Wenn wir Kindern zehn Minuten lang irgendwelche Gemüsestückchen nach dem Essen hinstellen, dann essen die das. Wir müssen nur zehn Minuten länger sitzen und denen das Hinstellen, ganz banale Geschichte, und da haben wir halt dann möglicherweise ein schlechtes Gewissen, kriegen das manchmal auch tatsächlich gar nicht hin, weil wir die Zeit in unserer Zeit nicht haben und dieses Gewissen versuchen wir zu beruhigen, indem wir eine Pille nehmen.

O-Ton 42, Claudia Reinke:

Ja, tatsächlich, oder was haben wir eigentlich falsch gemacht, dass mein Kind so selektiv isst? Haben wir nicht genug angeboten? Oder in den Wintermonaten, dann ist es ja für viele Familien auch einfach ganz schwierig, wenn die Kinder dauernd krank sind, natürlich sucht man da nach Lösungen. Und da liegt Zink und Vitamin C relativ nah. Also, es wird einem ja überall angepriesen. Das ist eigentlich auch noch so ein Punkt, dass die Eltern einfach auch zum Teil unter Druck sind, ne?

Sprecherin:

Trotz Druck ist es nur ratsam, Nahrungsergänzungsmittel für Kinder zu kaufen, wenn sie die Diagnose „Nährstoffmangel“ haben. Wenn nicht, sind Nahrungsergänzungsmittel für Kinder unnötig – und eher gefährlich als nützlich.

Musikakzent**Abspann:**

Jingle mit Musikbett SWR2 Wissen

„Nahrungsergänzungsmittel für Kinder – Sinnvoll oder schädlich?“ Von Marie Eickhoff und Marius Penzel. Sprecherin: Lena Drieschner. Redaktion: Sonja Striegl. Regie: Andrea Leclerque.

* * * * *

Quellen und Links:

[1] EsKiMo II - Die Ernährungsstudie als KiGGS-Modul. Robert Koch-Institut 2021, <http://dx.doi.org/10.25646/7028.2>

[2] Sichert-Heller W, Wenz G, Kersting M. Nahrungsergänzungsmittel und Vitaminzufuhr bei Kindern und Jugendlichen der DONALD-Studie. Ernährungs Umschau 2005

[3] Umsatz mit Nahrungsergänzungsmitteln¹ in Deutschland in den Jahren 2018 bis 2023. Statista 2023, www.statista.com

[4] Appell KA et al. Intake of dietary supplements in infants and (young) children in Germany: Results of the KiESEL Study. Ernährungs Umschau 2021, DOI: 10.4455/eu.2021.048

[5] Nahrungsergänzungen für Kinder: Marktcheck der Verbraucherzentralen. Wiederholung/Aktualisierung 2023, www.verbraucherzentrale.de

[6] Gesund ins Leben:

Nährstoffsupplemente im 1. Lebensjahr: Ernährung und Bewegung von Säuglingen und stillenden Frauen - Handlungsempfehlungen

[7] Helen Keller International: Nutrition leaders urge scale-up of new intervention to prevent child malnutrition and mortality, Veröffentlichung vom 9. Februar 2023

[8] Verena Bock, Tábata Rajcic de Rezende: Nur das Beste fürs Kind? - Nahrungsergänzungsmittel für die Kleinsten geben Anlass zu großen Bedenken. Chemisches und Veterinäruntersuchungsamt Karlsruhe, Veröffentlichung vom 28. August 2023