verbraucherzentrale Hamburg

Braucht mein Kind extra Vitamine und Mineralstoffe?

Sie fragen sich, ob Ihr Kind ausreichend mit Vitaminen und Mineralstoffen versorgt ist oder vielleicht doch lieber eine Extraportion durch Nahrungsergänzungsmittel braucht – für ein gesundes Wachstum, Konzentration und Energie? Wir sagen Ihnen, bei welchen Nährstoffen es tatsächlich Engpässe geben kann und worauf Sie achten sollten.

© Freepik.com

DAS WICHTIGSTE IN KÜRZE

1. Nahrungsergänzungsmittel für Kinder versprechen eine gute Versorgung mit Vitaminen und Mineralstoffen, stärkere Abwehrkräfte und eine höhere Konzentrationsfähigkeit.

2. Kinder benötigen in der Regel keine zusätzlichen Vitamine und Mineralstoffe – weder im Kindergarten noch in der Schule. Nahrungsergänzungsmittel sollten sie nur auf ärztlichen Rat hin einnehmen.
3. Darreichungsformen wie Gummibärchen und bunte Drops ähneln Süßigkeiten. Dabei sollten unbedingt die Dosierempfehlungen der Produkte eingehalten werden.
4. Ein Marktcheck der Verbraucherzentralen hat gezeigt: Viele Nahrungsergänzungen für Kinder sind zu hoch dosiert.

Stand: 06.09.2024

Viele Eltern fragen sich, ob ihre Kinder ausreichend mit Vitaminen und Mineralstoffen versorgt sind – vor allem in den Wachstumsphasen. Die gute Nachricht: In Deutschland sind Kinder in der Regel gut versorgt. Laut Studien gibt es nur bei wenigen Nährstoffen wie Folat, Vitamin D, Eisen, Jod und Calcium gelegentlich Engpässe. Das bedeutet jedoch nicht automatisch, dass Ihr Kind an einem Mangel leidet.

Nahrungsergänzungen meistens überflüssig

Kinder haben beim Essen und Trinken oft ihren eigenen Kopf. Eltern sind dann schnell in Sorge, dass der Nachwuchs zu wenig Nährstoffe aufnimmt, kränkelt oder in der Schule nicht mitkommt. Für manche Eltern sind Nahrungsergänzungen das Mittel der Wahl. Auch von Auch von Dad- und Momfluencern werden sie angepriesen.

Dabei sind Nahrungsergänzungsmittel für Kinder meistens überflüssig. Eine ausgewogene Ernährung, ausreichend Schlaf und Bewegung an der frischen Luft reichen in der Regel aus, um den Bedarf an Vitaminen und Mineralstoffen zu decken. Es gibt nur wenige Ausnahmen, bei denen aus medizinischen Gründen spezielle Präparate empfohlen werden, zum Beispiel bei chronischen Erkrankungen oder bekannten Nährstoffmängeln.

© Hersteller und Canva.com

© Verbraucherzentrale Hamburg und Canva.com

Versprechen der Hersteller

Die Werbung für Nahrungsergänzungsmittel richtet sich oft direkt an Eltern und spielt mit Ängsten, dass Kinder nicht genug Obst und Gemüse essen oder durch schulischen Stress überfordert sind. Es gibt Produkte in Form von bunten Drops und Bärchen, die angeblich das Immunsystem stärken oder die Konzentration fördern sollen. Doch viele dieser Werbeversprechen sind wissenschaftlich nicht belegt

Außerdem sind die Produkte oft zu hoch dosiert, sie enthalten unnötige Zutaten und ähneln in ihrer Aufmachung eher Süßigkeiten als Nahrungsergänzungsmitteln. Das hat 2023 ein Marktcheck der Verbraucherzentralen gezeigt, bei dem 33 Nahrungsergänzungen für Kinder stichprobenartig überprüft wurden. In Stichproben des Chemischen und Veterinäruntersuchungsamts (CVUA) Karlsruhe fanden sich in den Jahren 2021 bis 2023 zahlreiche Produkte, die nicht verkehrsfähig waren, weil sie die empfohlenen Tageshöchstmengen überschritten.

GUT ZU WISSEN

Die fettlöslichen Vitamine A oder D zum Beispiel können sich bei einer Überdosierung im Körper anreichern und sich in Form von Kopfschmerzen, Übelkeit oder Müdigkeit negativ auf die Gesundheit auswirken. Von einer generellen Vitamin-D-Supplementierung für Kinder im Alter von zwei Jahren und älter raten wir daher ab.

Wir meinen: Es braucht dringend verbindliche Höchstmengen für Nährstoffe in Nahrungsergänzungsmitteln. Dabei müssen auch die spezifischen Bedürfnisse von Kindern berücksichtigt werden. Eine nach Alter differenzierte Festlegung wäre das Ziel. Bis zu einer verbindlichen Regelung sind Nahrungsergänzungsmittel für Kinder keine sichere Produktgruppe!

Natürliche Nährstoffquellen für Kinder

Anstatt auf Nahrungsergänzungsmittel zu setzen, können Sie die Ernährung Ihres Kindes durch natürliche Nährstoffquellen optimieren. Die folgende Tabelle zeigt wichtige Vitamine und Mineralstoffe sowie die passenden Lebensmittel:

Stoff	Natürliche Nährstoffquelle
Folat	Grünes Blattgemüse, Vollkornbrot, Hülsenfrüchte
Vitamin D	Fettreicher Seefisch (Lachs, Hering), Eier, Milchprodukte, Sonnenlicht
Eisen	Hülsenfrüchte, Haferflocken, Nüsse, grünes Gemüse, Fleisch
Jod	Seefisch, Milchprodukte, jodiertes Speisesalz
Calcium	Milchprodukte, Nüsse, calciumreiches Mineralwasser, grünes Gemüse (Brokkoli)
Omega-3-Fettsäuren	Fettreicher Seefisch, Lein-, Raps- und Walnussöl

UNSER RAT

Nahrungsergänzungsmittel sind in den meisten Fällen unnötig und können bei Überdosierung sogar schaden. Wenn Sie auf Nahrungsergänzungsmittel verzichten, ist das außerdem gut fürs Portemonnaie, denn die bunten Drops und Bärchen kosten meist eine Stange Geld. Sprechen Sie bei Unsicherheiten mit Ihrem Kinderarzt oder Ihrer Kinderärztin, bevor Sie zu Präparaten greifen.

© Verbraucherzentrale Hamburg e. V.

https://www.vzhh.de/themen/lebensmittel-ernaehrung/nahrungsergaenzungsmittel/braucht-mein-kind-extra-vitamine-mineralstoffe