

# Patienteninformation – Nahrungsergänzungsmittel

Alles, was Sie darüber wissen müssen.

Nahrungsergänzungsmittel sind Lebensmittel, die dazu bestimmt sind, die normale Ernährung zu ergänzen. Sie enthalten eine breite Palette von Nährstoffen oder sonstigen Stoffen mit ernährungsspezifischer oder physiologischer Wirkung.

## Welche Inhaltsstoffe gibt es?

Nahrungsergänzungsmittel enthalten oft Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente. Des Weiteren können sie auch Aminosäuren (Eiweißbausteine), Ballaststoffe, Fett- und Zuckerverbindungen, Probiotika (Präparate mit lebenden Mikroorganismen) sowie Substanzen aus Pflanzen, Pilzen und Tieren enthalten. Es gibt sie als Kapseln, Tabletten, Dragees, Pulver, Ampullen, Säfte oder Tropfen.

## Wie unterscheiden sich Nahrungsergänzungsmittel von Arzneimitteln?

Nahrungsergänzungsmittel zählen rechtlich zu den Lebensmitteln und unterliegen den Bestimmungen des Lebensmittel- und Futtermittelgesetzbuches (LFGB) sowie der Nahrungsergänzungsmittelverordnung (NemV). Nahrungsergänzungsmittel unterliegen keiner Zulassungspflicht. Sie sind nicht dazu bestimmt, Krankheiten zu heilen, zu lindern, zu verhüten oder zu erkennen. Dennoch kann es sein, dass sie zum Teil gleiche Inhaltsstoffe haben wie Medikamente.

Arzneimittel unterliegen dem Arzneimittelgesetz und einer streng geregelten Zulassungspflicht. Für Medikamente müssen Qualität, Wirksamkeit und Unbedenklichkeit durch klinische Studien nachgewiesen werden. Nahrungsergänzungsmittel hingegen unterliegen keiner Zulassungspflicht und Wirksamkeitsprüfung.

## Ist Nahrungsergänzung sinnvoll?

Gesunde Menschen, die sich ausgewogen ernähren, brauchen normalerweise keine Nahrungsergänzungsmittel. Eine sehr einseitige, unausgewogene Ernährung lässt sich nicht durch

Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln ausgleichen. In der frühen Schwangerschaft (Folsäure) oder bei manchen chronischen Krankheiten kann eine gezielte Ergänzung mit einzelnen Nährstoffen sinnvoll sein. Infos hierzu erhalten Sie in der Arztpraxis und Apotheke.

## Übernimmt die BARMER die Kosten?

Nein. Grund dafür ist ein Beschluss des Gemeinsamen Bundesausschusses der Krankenkassen und Ärzte. Im Ausnahmefall dürfen aber bei bestimmten schwerwiegenden Erkrankungen die entsprechenden Arzneimittel verordnet werden. Allerdings gibt es nicht zu jedem Nahrungsergänzungsmittel ein entsprechendes Arzneimittel, das ähnliche Inhaltsstoffe enthält.

**Wir bedanken uns für Ihr Verständnis und wünschen Ihnen für Ihre Gesundheit alles Gute!**

Ihre  
**BARMER**